

新编大学生心理健康教育

主编 张静

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

本书紧密结合大学生生活实际,对大学生在校期间可能遇到的成长和发展问题,从理论到实践,从体验到训练,为当代大学生提供了学习和成长的知识和方法。每章内容都包含心理案例、心理课堂、心灵瑜伽、心理测试、活动训练、作业反思六个模块。心理案例导读性强,发人深思;心理课堂淡化理论知识的系统性,注重实用够用;心灵瑜伽愉悦身心,深化了感受,在轻松的阅读中帮助大学生获得启发和感悟;心理测试帮助大学生更好地认识和发现自己,并为成长和发展自己找准方向;活动训练设计了针对性的实践训练方案,操作性强;作业反思引导大学生进一步整理和思考,在反思中整合与巩固。本书既可以作为高等院校大学生案头必备的自助手册,也可作为高校心理健康教育教材和指导书,亦可成为高校学生管理者的参考书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教育 / 张静主编. —北京: 电子工业出版社, 2017.1
ISBN 978-7-121-30301-2

I. ①新… II. ①张… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 268005 号

策划编辑: 祁玉芹

责任编辑: 张瑞喜

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 19 字数: 462 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 68253127。

前言

这本《新编大学生心理健康教育》是河南省哲学社会科学规划项目（2015BJY012）的成果之一，也是黄淮学院教改研究项目《大学生心理健康教育课程资源开发与建设研究》的成果之一。之所以是“新编”，一是这本书的模块设计是在参阅较新出版的二十多本大学生心理健康教育用书的基础上进行的，我们努力站在前人的肩膀上，希望有新的突破；二是当前心理健康教育课程内容要改变过分追求系统性和完整性，对现实问题没有针对性和可操作性的现状。因此，我们努力做到把知识传授、心理体验与行为训练融为一体，以满足实际的需要。

本书紧密结合大学生生活实际，对大学生在校期间可能遇到的成长和发展问题，从理论到实践，从体验到训练，为当代大学生提供了学习和成长的知识和方法。每章内容都包含心理案例、心理课堂、心灵瑜伽、心理测试、活动训练、作业反思六个模块。心理案例导读性强，发人深思；心理课堂注重实用够用；心灵瑜伽愉悦身心，在轻松的阅读中使人获得启发和感悟；心理测试帮助大学生认识和发现自己，为成长和发展自己找准方向；活动训练设计了实践训练方案，针对性和操作性强；作业反思引导思考，在反思中整合与巩固。本书既可以作为高等院校大学生案头必备的自助手册，也可作为高校心理健康教育教材和指导书，亦可成为高校学生管理者的参考书。

本书编写人员均为在高校从事学生心理健康教育与心理咨询工作的专职教师，对大学生心理健康教育有丰富的实践经验和理论总结。张静编制了本书的提纲，并审阅、修改了全稿，具体编写由张静、谢金、杨阳共同完成。具体撰稿分工如下：第一、五、六、七、八章由张静执笔；第二、四、九、十章由谢金执笔；第三、十一、十二、十三章由杨阳执笔。

本书的出版得到了电子工业出版社祁玉芹女士的大力支持，她为本书的编写提出了诸多宝贵的意见。责任编辑张瑞喜认真审阅了全书内容，并提出了中肯的修改意见。在编写过程中，我们吸纳、借鉴了有关专家、学者的相关研究成果，恕不一一列出，在此一并表示感谢！

由于时间仓促，加上我们水平有限，书中的不足之处，请读者朋友批评指正。

编者

2016年9月30日

21世纪河南省普通高等学校心理健康教育规划教材

目 录

第一章 美好人生从心开始——大学生心理健康导论	1
心理案例	1
心理课堂	2
第一节 走进浩瀚的心灵——科学的心理健康观	2
一、现代健康新概念	2
二、心理健康的含义与标准	3
三、大学生心理健康的标准及理解	4
第二节 为心灵播撒阳光——大学生心理健康的维护	6
一、大学生心理健康维护的策略	6
二、大学生心理健康维护的方法	7
心灵瑜伽	16
心理测试	17
活动训练	19
作业反思	20
第二章 扬帆远航——大学新生入学适应	21
心理案例	21
心理课堂	22
第一节 你适应吗——适应概述	22
一、什么是适应	22
二、大学新生适应的内容	23
第二节 细说适应——大学新生常见适应问题及应对策略	25
一、环境适应问题及应对策略	25

二、学习适应问题及应对策略	26
三、人际适应问题及应对策略	27
四、生活适应问题及应对策略	28
五、角色适应问题及应对策略	29
心灵瑜伽	30
心理测试	31
活动训练	34
作业反思	35
第三章 心灵绿洲——大学生心理咨询	36
心理案例	36
心理课堂	36
第一节 心理咨询知多少——心理咨询的概念和对象	37
一、什么是心理咨询	37
二、心理咨询的原则	39
三、心理咨询的对象	43
第二节 心理咨询真的有效吗——大学生心理咨询的意义和过程	44
一、大学生心理咨询的意义	44
二、大学生心理咨询的过程	45
第三节 如虎添翼助我成——大学生心理咨询的寻求策略	47
一、什么情况下需要寻求心理咨询	47
二、大学生如何接受心理咨询	48
心灵瑜伽	49
活动训练	50
作业反思	52
第四章 我是谁——大学生自我意识	53
心理案例	53
心理课堂	53
第一节 自我意识面面观——自我意识概述	54
一、自我意识的含义	54
二、自我意识的心理结构	54
三、大学生自我意识发展的特征	56
第二节 晾晒自我意识——大学生自我意识常见问题及调适	59

一、自我中心及调适	59
二、自大及调适	59
三、自卑及调适	60
四、追求完美及调适	61
第三节 优化自我意识——大学生自我意识完善	62
一、健康自我意识的标准	62
二、培养健康的自我意识	62
心灵瑜伽	66
心理测试	67
活动训练	70
作业反思	71
第五章 做情绪的主人——大学生情绪管理	72
心理案例	72
心理课堂	73
第一节 初识情绪——了解情绪的本质	73
一、什么是情绪	73
二、大学生的情绪特点	74
第二节 晾晒心情——大学生常见的情绪困扰	76
一、抑郁情绪及其调适	76
二、焦虑情绪及其调适	78
三、嫉妒情绪及其调适	80
四、自卑情绪及其调适	82
第三节 做自己情绪的主人——大学生情绪的管理	85
一、大学生情绪健康的标准	85
二、培养积极情绪的途径	86
心灵瑜伽	94
心理测试	96
活动训练	99
作业反思	102
第六章 学海无涯“乐”作舟——大学生学习心理	103
心理案例	103
心理课堂	104

第一节 重点学习——了解大学的学习	104
一、大学的学习和大学的学习特点	104
二、大学生应具备的学习能力	106
第二节 晾晒学习——细说学习的烦恼	107
一、学习动机问题	107
二、学习倦怠问题	109
三、学习方法不当问题	111
四、考试焦虑问题	112
五、考研综合症	113
第三节 学会学习——如何快乐学习	115
一、了解学习中的心理规律	115
二、合理安排学习时间	120
心灵瑜伽	121
心理测试	125
活动训练	128
作业反思	131
第七章 爱情对对碰——大学生恋爱和性心理	132
心理案例	132
心理课堂	133
第一节 关于爱情——了解爱情的实质	133
一、什么是爱情	133
二、大学生恋爱的特征	137
第二节 守护爱情——处理恋爱困扰	138
一、爱的困惑一——为什么我比以前更想谈恋爱？	138
二、爱的困惑二——我怎么知道他（她）是喜欢我？还是爱我？	139
三、爱的困惑三——你真的爱我吗？	140
四、爱的困惑四——单相思的苦楚	141
五、爱的困惑五——失恋了，为什么你不爱我了？	142
第三节 滋养爱情——培养爱的艺术	146
一、树立健康的恋爱观	146
二、培养爱的六种能力	149
第四节 呵护爱情——处理恋爱中的“性”问题	151
一、爱情与性	151

二、爱的性心理之 ABCD	156
心灵瑜伽	159
心理测试	160
活动训练	163
作业反思	164
第八章 沟通你我他——大学生人际交往	165
心理案例	165
心理课堂	166
第一节 初识人际——了解人际交往	167
一、人际交往的一般过程	167
二、大学生人际交往的特点	168
三、人际交往的影响因素	169
第二节 改善人际——处理人际关系中的困惑	172
一、手足无措的寝室关系	172
二、渐行渐远的故友关系	175
三、“捉摸不定”的师生关系	176
第三节 提升社交——培养人际交往的能力	177
一、把握人际交往的原则	177
二、矫正人际交往中的认知偏差	180
三、优化人际交往的艺术	184
心灵瑜伽	187
心理测试	189
活动训练	194
作业反思	197
第九章 我的人生剧本——大学生人格发展	198
心理案例	198
心理课堂	199
第一节 认识自己吗——人格概述	199
一、什么是人格	199
二、人格的特征	199
三、人格的结构	200
第二节 你的人格——人格与大学生的身心发展	203

一、人格的影响因素	203
二、大学生人格发展偏差	205
第三节 做一个人格健全的人——大学生健康人格的培养	208
一、大学生健康人格的标准	208
二、大学生完善人格的原则	209
三、培养健康人格的方法	210
心灵瑜伽	213
心理测试	214
活动训练	219
作业反思	221
第十章 披荆斩棘——大学生压力管理与挫折应对	222
心理案例	222
心理课堂	223
第一节 压力、挫折探源——压力与挫折概述	223
一、压力与挫折的含义	223
二、压力与挫折来源	224
第二节 直面冷静——大学生压力和挫折的产生、反应特点及影响	225
一、大学生压力与挫折的产生与反应特点	225
二、压力与挫折对大学生的影响	229
第三节 解决之道——大学生压力管理与挫折应对	230
一、轻松面对压力，提高抗压能力	230
二、积极应对挫折，提高挫折承受力	231
心灵瑜伽	233
心理测试	234
活动训练	236
作业反思	237
第十一章 远离手机依赖——大学生手机使用管理	238
心理案例	238
心理课堂	238
第一节 初识手机依赖	238
一、手机依赖的概念	239
二、手机依赖的表现及类型	240



三、手机依赖的影响	241
第二节 大学生手机依赖的原因分析	242
一、现实应用需求被手机绑定	242
二、从众心理的驱使	243
三、获取社会资本的需求驱使大学生依赖手机	243
四、情绪宣泄促使部分大学生依赖手机	244
五、适应障碍引发大学生手机依赖	244
第三节 大学生手机使用管理	245
一、个人方面的自我管理	245
二、学校方面的协助管理	246
三、寻求心理咨询的帮助	247
心灵瑜伽	247
心理测试	249
活动训练	250
作业反思	251
第十二章 珍爱生命——大学生生命教育	252
心理案例	252
心理课堂	252
第一节 生命教育概述	252
一、生命教育的概念	253
二、生命教育与生命困顿	253
第二节 生命礁石——细说心理危机	255
一、什么是心理危机	255
二、大学生心理危机的表现与特征	255
第三节 珍爱生命——大学生自杀及干预	256
一、大学生自杀现状	256
二、自杀行为的征兆	258
三、关于自杀的误区	258
四、自杀危机的干预	259
心灵瑜伽	260
心理测试	262
活动训练	265
作业反思	267

第十三章 我的生涯我做主——大学生职业生涯规划	268
心理案例	268
心理课堂	268
第一节 职业生涯 ABC——大学生职业生涯规划概述	269
一、大学生职业生涯规划的含义	269
二、职业生涯的特点	269
三、人生的生涯发展——彩虹图	270
第二节 职业生涯步步赢——大学生生涯规划的制定与实施	271
一、大学生生涯规划的制定与实施步骤	271
二、大学生职业生涯规划的方法	275
第三节 避免雷区——大学生择业的心理误区及心理调适	277
一、大学生择业的心理误区及成因	277
二、大学生择业心理的调适	279
心灵瑜伽	281
心理测试	282
活动训练	285
作业反思	289
主要参考文献	290



第一章 美好人生从心开始 ——大学生心理健康导论

心理案例

马加爵何以成为杀人凶手

马加爵（1981年5月4日—2004年6月17日），男，汉族，广西宾阳人，身高171.5厘米，云南大学生化学院生物技术专业2000级学生，户籍地为广西宾阳县宾州镇马二村一队。1996年至1997年在宾州初中读初三，以优异成绩考上省重点宾阳中学；1997年至2000年就读于宾阳中学；1999年至2000年读高三，成绩优异，被预评为“省三好学生”；2000年至2004年就读于云南大学生化学院生物技术专业；2004年2月13日晚杀一人，2月14日晚杀一人，2月15日再杀两人后从昆明火车站出逃。2004年3月15日被公安部列为A级通缉犯；2004年6月17日被执行死刑。

据《中国青年报》报道，为揭开“马加爵何以成为杀人凶手”的谜底，犯罪心理学教授李玫瑾奔赴云南，对此案进行了全面调查，还专门为马加爵设计了心理问卷，做了心理测试，之后写出了上万字的《马加爵犯罪心理分析报告》。报告指出，真正决定马加爵犯罪的心理问题，是他强烈的、压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“自我中心”的性格缺陷。

马加爵案件原因分析：

1. 人都是善恶并存的，我们要懂得警觉人性中的恶，人们要想实现利益最大化，需要做出一定的自我约束。因此，日常生活中，人人都做了大量的扬善抑恶的努力。所以，我们轻易不会看到人性中恶的一面。避免这种恶的方式很多，最简单的就是立刻脱离刺激环境，以及绝不在情绪冲动时做决定。当然，仅有这点远远不够，还要从根本上解决问题才行。

2. 与马加爵过度的“去圣化”倾向有关,因为过度的“去圣化”倾向,从而丧失了人所拥有的一种最基本和最健康的本能:悲悯之心。他自己也因此失去了最后的机会,偶然就这样成了必然。一个人,常常是因为不懂得珍重自己的生命,而轻视别人的生命,并最终毁掉了自己。

3. 马加爵没有做人的原则和底线伦理。具备底线伦理有助于形成道德焦虑,也就是会使人在考虑是否伤人的时候产生强烈的担心、害怕和不安的感觉,这种感觉往往可以有效制止一个人的恶行。

4. 不懂得用建设性方式帮助自己。人要确立建设性帮助自己的理念,使自己进入解决问题的良性循环。因此,假如一个人以贫困为由而采取反社会的行为,那么他就是自己选择被贫困和社会不公正的第二次伤害。

5. 缺乏一些基本有助于人健康发展的人格特点。此外,在现实生活中还有一个重要的人格特点是:同情能力,也就是设身处地为别人着想的能力。

6. 学生缺乏最基本的自我保护意识。人与人相处,如果发生了冲突,一定要就事论事,实事求是,绝不翻旧账,因为这是最容易激怒对方的事。尤其是不能戳别人痛处,这容易让别人恼羞成怒,怒不可遏。

7. 马加爵缺乏社会支持系统。每个人从客观上都存在一些天然的社会支持系统,如父母、老师、领导等,他们都有支持我们的基本义务。如果一个人平时有良好的人际关系,那么,他的亲朋好友在他需要时,都会成为乐于支持他的人。

心理课堂

第一节 走进浩瀚的心灵——科学的心理健康观

一、现代健康新概念

健康是人的第一财富。如果没有健康,智慧就难以表现,知识也无法利用。有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。对于当代大学生来说,健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

什么是健康?长久以来,“没有病痛和不适就是健康”的观念一直为许多人持有,认为只要自己头不疼、脑不热的就是健康。随着科学文化和社会的不断发展,人们对健康的理解也发生了很大的变化,社会心理因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注。人们在重视生理健康的同时,对心理健康的关切程度也与日俱增。现代医学认为,在人体疾病的发生与发展中,个体的情绪、性格有很大的影响。一个人在遭受重大刺激,心理上遭到严重创伤时,会本能地产生一种应激反应进行自我保护。但是如果这种刺激强烈而持久,就有可能导致机体疾病的产生,甚至精神崩溃,也就是我们常说的精神失常。

人不仅是一个生物体,而且是生活在一定的社会环境中,有着复杂的心理活动的完整的社会人和文化人,是否健康不仅仅是身体没病没痛。1948年联合国世界组织隆重提出了健康新概念:健康是一种生理、心理和社会适应都趋完满的状态。具体来说,精力充沛,

能从容不迫地担负日常工作和生活；积极乐观，心胸开阔，勇于承担责任；情绪稳定，善于休息，睡眠良好；自我控制能力强，善于排除干扰；应变能力强，能适应外界环境的各种变化；眼睛有神，牙齿清洁，无出血现象；体重得当，身材匀称，步态轻松自如。1989年，世界卫生组织又修改了健康的概念，在原来的基础上又增加了道德健康。即健康包括：身体健康，心理健康，社会适应健康与道德健康四个方面。这告诉我们，评价一个人健康与否，不能只看他是不是强壮，化验单上的指标是不是正常。衡量一个人是否健康，必须从生理、心理、行为等因素分析。有没有器质性或功能性异常，有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为等。

二、心理健康的含义与标准

（一）心理健康的含义

什么是心理健康？所谓心理健康，就是一种良好的、持续的心理状态与过程。表现为个体具有生命的活力，积极的内心体验，良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力，以及作为社会一员的积极的社会功能。

其中，“良好的社会适应”表现在：能恰当地承担自己的社会角色和社会职能，和谐的人际交往，灵活的应变能力，没有非适应行为四个方面。

（二）心理健康的标准

心理健康的标准不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对。对心理健康状况的划分，一般用“常态”和“变态”或者“正常”与“异常”来表示。心理健康与否、正常与否的界限是相对的，是一个连续体的两端，没有绝对的分界线。

1946年，第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样一个定义：所谓心理健康是指在身体、智力，以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

美国心理学家马斯洛与米特曼在《变态心理学原理》中提出了一个正常人的行为标准：

1. 具有适度的安全感，有自尊心，对自我与个人的成就有“有价值”之感；
2. 适度的自我批评，不过分夸耀自己，也不过分苛责自己；
3. 在日常生活中，具有适度的自发性与感应性，不被环境所奴役；
4. 与现实环境保持良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想；
5. 适度的接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力，特别不应对个人在性方面的需要与满足产生恐惧或歉疚；
6. 有自知之明，了解自己的初衷与目的，并能对自己的能力作适当的评估；
7. 对个人不违背社会规范、道德标准的欲望不作过分的否认或压抑；
8. 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能视社会标准的不同而改变，对自己的工作能集中注意力；
9. 有切合实际的生活目的，个人所从事的多为实际的。可能完成的工作，及个人生活目的中含利己与利人两种成分；
10. 具有从经验中学习的能力，能适应学习的能力，能适应环境的需要而改变自己；
11. 在团体中能与他人建立和谐的关系，重视团体的需要，接受团体的传统，并能控

制为团体所不容的个人欲望或动机；在不违背团体意愿的原则下，能保持自己的个性；有个人独立的意见，有判断是、非、善、恶的能力，对人不作过分的阿谀，也不过分追求社会赞许。

浙江大学青年心理学者马建青主编的《心理卫生学》认为，一个心理健康的人，表现为智力正常，善于协调和控制情绪，心境良好，意志品质健全，人际关系和谐，能主动适应环境，心理行为符合年龄特征。

三、大学生心理健康的标准及理解

（一）大学生心理健康的标准

综合国内外专家学者的观点，根据大学生的年龄特征、心理特征和角色特征，我国当代大学生心理健康的标准一般包括以下几个方面：

1. 智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践能力，等等的综合。智力正常是大学生学习、生活、工作最基本的心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此在衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能。有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康

其主要标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有，愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应，情绪反应是由适当的原因引起的，反应的强度与情境相符。情绪在心理健康中起核心作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。

3. 意志健全

意志是一种心理过程，即个体在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。一个意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性、自制力等方面都表现出较高的水平，在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方法解决所遇到的问题，在困难和挫折面前能采取合理的、有效的反应方式，善于控制自己的情绪和言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

4. 人格完整

心理学上所说的“人格”与我们平时说的“人格”在内涵上有所不同。我们在日常生活中经常会听到或谈这样的话题：这个人的人格低下（很坏）；我的人格受到了侮辱等。这里的人格指的是人的尊严。心理学上的人格是指一个人比较稳定的心理特征的总和，包括气质、性格、能力、兴趣、爱好、需要、理想、信念等，也就是我们常说的个性。气质和性格是人格的重要组成部分。人格完整就是一个人所想、所说、所做都是协调一致的。人格结构的各要素完整统一，具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的、需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，对自己的认识比较接近现实，有自知之明，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置。对优点感到欣慰，又不致于狂妄自大；对弱点既不回避也不自暴自弃，而是善于自我接纳，喜欢自己，接受自己。自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善于取长补短；对人宽容，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度；交往动机端正。

7. 适应能力强

和社会保持良好的接触，对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，能够面对现实，接受现实，并能主动适应。以有效的办法对应环境中的各种困难，不退缩。还要根据环境特点和自我意识的情况努力进行协调。

8. 心理行为符合年龄特征

在校大学生正处于青春期，其心理特征应与年龄特征和角色相适应。如果一个大学生经常严重地偏离这些心理行为特征，有可能是心理异常的表现。

心理健康是较长一段时间持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理行为并不意味着这个人就一定是心理不健康。而且心理健康状态并非固定不变的，而是不断变化的，既可以从不健康转变为健康，也可以从健康转变为不健康。以上心理健康标准仅仅反应了大学生个体良好地适应社会生活所应有心理状态的一般要求，而不是最高境界。心理发展的更高层次是充分发挥自己的潜能，促进自己的全面发展。

（二）大学生心理健康标准的理解

正确理解大学生心理健康标准要注意以下几个方面：

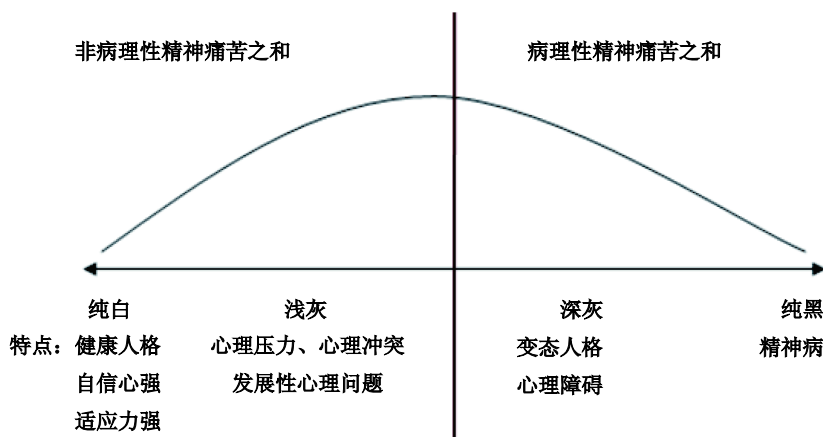
一是标准的相对性。事实上大学生心理健康与不健康也并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。对多数学生群体而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极加以矫正。与此同时，个体灰色区域也是存在的，大学生应提高自我保护意识，及时进行自我调整。人的健康状态的活动在于一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。这是一个发展的问题。反映到心理上形成心理冲突是非常正常的。许多发展性问题是自行解决的。

二是整体协调性。把握心理健康的标准，应以心理活动为本，考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看，健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体，这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中高度准确和有效性。事实表明，认识是健康心理结构的起点，意志行为是人格面貌的归宿，情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几方面看，一旦不能符合规律地进行协调运作时，可能产生一系列的心理困扰或问题。从个

性角度看，每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理。一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的，否则说明其心理健康状况发生了变化。从个体与群体的关系看，每个人在其现实性上划分成不同的群体，不同群体间的心理健康标准是有差异的。

三是发展性。事实上，不健康的心理可能是人在发展中不可避免遇到的发展性问题，其症状随着发展而自行消失。

有学者借鉴“灰色系统理论”提出，心理健康与不健康并非如琴键般“黑白分明”，而是在白与黑的中间，存在着一个巨大的中间区域——灰色区。（见下图）



“灰色区”概念示意图

“灰色区”告诉我们，心理健康并非完美无缺，心理的“正常”和“异常”之间并没有明确和绝对的界限。人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变，并且相互依存和转化的连续谱。因此，生活在现实社会中的每一个人都在一定程度上存在心理问题，即人的心理问题是普遍存在的，只是程度不同而已。我们的心理就像身体一样，也会偶有不适的。你不注意保重身体，生理疾患就会发生；你不保健心理，心理问题同样会产生的。这是再也平常不过的事情了。所以，自己有了心理问题，我们不必感到羞耻；别人有了心理障碍，我们不必有所歧视。

第二节 为心灵播撒阳光——大学生心理健康的维护

一、大学生心理健康维护的策略

从策略上讲，大学生可以从以下三个方面维护自己的心理健康：

1. 主动学习心理健康和心理问题方面的知识，正确认识心理健康和心理问题，树立科学的健康观，掌握一些心理问题的鉴别方法和心理调适的常用方法。

2. 积极参加实践活动,丰富生活体验,增加社会阅历,从而不断增进人际关系,提高挫折承受力和社会适应力。

3. 以科学、理智的态度对待心理问题,发现有心理困扰时,主动、积极、及时地到心理咨询机构进行心理咨询或心理治疗。

二、大学生心理健康维护的方法

具体来说,大学生需要学习掌握以下方法来维护和提高心理健康水平。

(一) 从根本上,要树立积极的人生态度

维克托·弗兰克什么罪也没有,只因为他是犹太人,就被投入了德国某纳粹集中营。每天,他都在积极思考,用什么办法能够逃出去,他请教同室的伙伴,伙伴嘲笑:“来到这个地方,从来就没有人想过能活着出去,还是老老实实干活吧,也许能多活几天。”可维克托不是这种想法,他想到的是家有老母妻儿,自己一定要活着出去。积极的思考终于给他带来机会。一次,在野外干活,趁着黄昏收工的时候,他钻进了大卡车底下,把衣服脱光,趁人不注意,悄悄地爬到了附近不远处的一堆赤裸死尸上。刺鼻难闻的气味,蚊虫叮咬他,但他全然不顾,一动也不动地装死,直到深夜,他确信无人,才爬起来光着身子一口气跑了7万米。这正是,世上没有绝望的处境,只有对处境绝望的人。这位幸存者后来对人们说:“在任何特定的环境中,人们都有最后一种自由,就是选择自己的态度”。也正是因为这位幸存者在当时恶劣、令人绝望的处境中从来没有放弃,一直以积极的心态进行积极的思考,他才由此获得了人生宝贵的感悟,成为积极心理学的创始人。

这就是积极的人生态度。积极的人生态度就是阳光的心态。正所谓没有绝望的处境,只有对处境绝望的人。有人对积极的心态是这样诠释的:不能改变环境就适应环境,不能改变别人就改变自己,不能改变事情就改变对事情的态度,不能向上比较就向下比较。积极的人生态度来源于对生命的体悟和觉察,是智慧与洒脱的表现。

1. 享受过程

因为每个生命都是一段旅程,从出生到死亡,这是一段不可逆的过程。不可快进,不能倒退,不能暂停,不能回放。每个阶段都有每个阶段的价值和乐趣,每个阶段的空白都是终生的空白,每个阶段的遗憾都是终生的遗憾。生命是一个过程,不是一个结果。如果你不会享受过程,至于结果是什么,大家都知道。生命是一个括号,左边括号是出生,右边括号是死亡。我们要做的事情就是填括号,要用精彩的生活、良好的心情把括号填满。

有一个年轻人看破红尘了,每天什么都不干,懒洋洋地坐在树底下晒太阳。有一个智者问他:“年轻人,这么大的好的时光,你怎么不去赚钱?”年轻人说:“没意思,赚了钱还得花。”智者又问:“你怎么不结婚?”年轻人说:“没意思,弄不好还得离婚。”智者说:“你怎么不交朋友?”年轻人说:“没意思,交了朋友弄不好会反目成仇。”智者给年轻人一根绳子说:“干脆你上吊吧,反正也得死,还不如现在死了算了。”年轻人说:“我不想死。”智者于是说:“生命是一个过程,不是一个结果。”年轻人幡然醒悟,这就叫“一句话点醒梦中人”。

怎么享受生命这个过程呢?把注意力放在积极的事情上。生命如同旅游,记忆如同摄影,注意决定选择,选择决定内容。有甲、乙两个人看风景,开始的时候你看、我也看,

两人都很开心。后来甲耍了一个小聪明，走得快一点，比乙早看一眼风景。乙发现后，心想怎么能让你比我早看一眼，就走得更快一点超过甲。于是两人越走越快，最后跑起来了。原来是来看风景的，现在变成赛跑了。于是，后面一段路程的沿途风景两人一眼也没看到，到了终点两人都很后悔。这就是不会享受生命的过程。

2. 活在当下

活在当下的真正涵义来自禅。有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。如果现在问大家，对于你们来说，什么事情是最重要的？什么人是最重要的？什么时间是最重要的？有人可能会说，最重要的事情是升官、发财、买房、购车；最重要的人是父母、爱人、孩子；最重要的时间是高考、毕业答辩、婚礼。我告诉大家，这些都不是。最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你在一起的人，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下。

一个人被老虎追赶，他拼命地跑，一不小心掉下悬崖。他眼疾手快，抓住了一根藤条，身体悬挂在半空中。他抬头向上看，老虎在上边盯着他；他低头往下看，万丈深渊在等着他；他往中间看，突然发现藤条旁有一个熟透了的草莓。现在这个人有上去、下去、悬挂在空中吃草莓三种选择，他怎么选择？他选择吃草莓。这是一个禅学故事，吃草莓这种心态就是活在当下。你现在既然能把握的只有那颗草莓，那就把它吃了。现在连接着过去和未来。如果你不重视现在，你就会失去未来，还连接不上过去，你能够把握的只有现在。如果一味地为过去的事情后悔，你就会消沉；如果一味地为未来的事情担心，你就会焦躁不安。因此，你应该把握现在，认真做好现在的事，不要让过去的愉快和将来的忧虑像强盗一样抢走你现在的愉快。

活在当下，就要学会发现每一件发生在你身上的好事情，要相信自己的生命正以最好的方式展开。如果你不会活在当下，就会失去当下。有一个乡下姑娘挤了一罐牛奶，把它顶在头上，然后就开始胡思乱想了：这罐牛奶可以卖几块钱，这几块钱可以买几只小鸡，小鸡长大了可以下很多的鸡蛋，鸡蛋又可以孵出很多小鸡，小鸡长大又可以下很多鸡蛋，这些鸡蛋卖的钱就够我买一条漂亮的裙子了，我穿上裙子到王宫跳舞，我的舞姿吸引了王子，王子邀请我跳舞，我要显得矜持一些……想到这里，她一歪脑袋，牛奶罐掉在地上摔碎了，想象中的一切都变成了泡影。这就是“不会活在当下，就会失去当下”。

3. 学会感恩

如果你把别人看成是魔鬼，你就生活在“地狱”里；如果你把别人看成是天使，你就生活在“天堂”里。如果你能把别人变成魔鬼，你就在制造“地狱”；如果你能把别人变成天使，你就在制造“天堂”。怎么才能把别人变成天使呢？要学会感恩、欣赏、给予、宽容。

一个人幸福不幸福，在本质上与财富、地位、权力没关系。幸福由思想、心态决定，心可以造“天堂”，也可以造“地狱”。一个武士问老禅师：“师父，请问什么是‘天堂’？什么是‘地狱’？”老禅师故意轻蔑地看了他一眼，说：“你这种人根本不配和我谈‘天堂’。”武士被激怒了，嗖地拔出刀，把刀架在老禅师的脖子上，说：“糟老头，我要杀了你！”老禅师平静地说：“这就是‘地狱’。”武士明白了，愤怒的情绪就是“地狱”。于是把刀收了回去。老禅师又平静地说：“这就是‘天堂’。”武士明白了，心情好就是“天堂”。

4. 停止抱怨

“与其埋怨世界，不如改变自己。”俗话说，车到山前必有路。只要有突破困境的愿望，改变抱怨的态度，积极地去当下应该做的事情，那么就一定能突破困难，继续向追求的目标前进。

有一个作家出差时，无意中坐了一辆非常有特色的出租车。这辆出租车的司机穿着干净，车里也非常整洁。作家刚刚坐稳，就收到司机递来一张精美卡片，卡片上写着：“在友好的氛围中，将我的客人最快捷、最安全、最省钱地送达目的地。”看到这句话，作家来了兴趣，便和司机攀谈了起来。司机说：“请问，你要喝点什么吗？”作家诧异：“这辆车难道还提供喝的吗？”司机微笑着说：“对，我不但提供咖啡，还有各种饮料，而且还有不同的报纸。”作家说：“那我能够要杯热咖啡吗？”司机从容地从旁边的保温杯里倒了一杯热咖啡给这个作家。然后又给了作家一张卡片，卡片上是各种报纸的名称和各个电台的节目单。只见上面写道《时代周刊》《体育报》《今日美国》……简直太全面了！作家没有看报，也没有听音乐，而是和司机攀谈了起来。其间，这个司机善意地询问这个作家，车里的温度是否合适，到目的地还有条更近的路是否要走，作家简直觉得温馨极了。这个司机对作家说：其实，刚开始的时候，我的车并没有提供如此全面的服务。我像其他人一样爱抱怨糟糕的天气、微薄的收入、堵得一塌糊涂的路况，每天都过得很糟糕。有一天，我偶然在广播里听到一个故事，改变了我的观念。那个广播节目请了励志成功学大师韦恩·戴尔博士，让博士来介绍他的新书。那本书我到现在都记得名字，它叫《心诚则灵》。书中重点阐述了一个观点——停止抱怨，停止在日常生活中的抱怨，会让任何人走向成功。他让我突然醒悟，我目前糟糕的情况其实都是自己抱怨造成的。所以，我决定停止抱怨，开始改变。第一年，我只是微笑地对待所有的乘客，我的收入就翻了一倍。第二年，我发自内心地去关心所有乘客的喜怒哀乐，并对他们进行安慰，这让我收入更加翻了一翻。第三年，也就是今年，我让我的出租车变成了全美国都少有的五星级出租车。除了我的收入，上涨的还有我的人气，现在要坐我的车，都需要提前打电话预约。而您，其实是我顺路搭载的一个乘客。

这位出租车司机的话，让这个作家惊讶极了。作家不禁反思自身，其实在日常生活中，自己何尝不是抱怨很多。因此他决定改变自己，他将这个司机的故事写成一本书。有受到启发的读者试着去做了，生活真的发生了改变。这种改变让作家知道了，停止抱怨的力量是多么的强大。

（二）建立合理的认知模式——积极看待周围的人和事

为什么面对同样一件事情不同的人会有完全不同的情绪反应？答案是：决定我们情绪的是我们对事物的认知和评价，快不快乐，完全由自己的想法决定。美国心理学家艾里斯的ABC理论可以帮助我们更深入地理解这一点。

1979年，艾里斯曾提出四点基本假设¹：

（1）自寻烦恼是人的本性，人并非完全是理性的动物，人常为情绪所困扰，而困扰的原因，多半是内身自取的，很少是外因造成的。

¹ 马绍彬编著：《心理保健》，暨南大学出版社，1999年，第129页。

(2) 人有思考能力,但在思考自身问题时,则多表现出损人利己的倾向。对与自己密切相关的事,往往做过多的无谓思考,这是困扰自己的重要原因。

(3) 不需要有事实根据,单凭想象就可以形成信念,这是人区别于其他动物的特征之一。这种无中生有的想象力,如果太丰富,就会使人陷入越想越苦恼的困境之中。

(4) 人有自毁倾向,同时也有自救能力,可以通过转化前者,来帮助发展后者。艾里斯根据自己提出的这四种假设,创立了 ABC 理论。

A: Activating Events, 指发生的事件。

B: Beliefs, 指个人对事件所持的信念。

C: Consequences, 指人的情绪及行为结果。

A 代表与自己有关的事件。所谓事件,可能是客观事实(如丢了一笔数量不少的钱),可能是他人的态度和行为(如有人对自己很冷淡),可能是与别人的关系发生了变化(如失恋),也可能是自己所造成的后果(如自己学习不充分,导致考试成绩不理想)。

B 代表个人对与自己有关的事件所持的信念,也就是所作的解释和评价。

C 代表个人对事件的情绪反应,这种反应可能是积极的,也可能是消极的;可能是适度的,也可能是过度的。

通常,人们会认为,人的情绪及行为反应是由诱发事件 A 直接引起的;即 A 引起了 C。ABC 理论则指出,诱发性事件 A,只是引起情绪及行为反应的间接原因。而人们对诱发性事件所持的信念、看法、解释。即 B,才是引起人的情绪及反应的最直接的原因。即人的情绪不是由某一诱发事件本身所引起的,而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价引起的。总之,A 不是 C 产生的直接原因,C 的性质关键取决于 B 的中介作用。这就是 ABC 理论的基本观点。

在此基础上,艾里斯提出通过改变认知达到调节情绪的目的。而生活中的不良情绪产生、发展并影响人的整个状态多是由于不合理的认知或非理性信念导致的。美国心理学家韦斯勒(Wessler)等人曾对非理性信念进行了专门研究。认为,不合理认知有以下三个基本特征:

1. 绝对化的要求

所谓绝对化的要求是指人们以自己的意愿为出发点,对事物怀有必定发生或不会发生的信念²。这是不合理认知中最常见的特征。例如,“只要我付出了努力,我就应该获得成功”。“我爱他,他就应该用同样的爱来回报我”。下面这一案例就是“绝对化要求”的典型。

李昆,某重点大学三年级学生,与本班一位女生在两年前建立了恋爱关系,可最近他的女友对他在感情上越来越疏远,时常发生争吵,并多次表态要终止恋爱关系。而且,他发现自己的女友与本班的另一个男生关系很密切。于是,他近一个月来食欲很差,几乎每天失眠,常感到头晕、头痛、浑身疲乏无力,无论做什么提不起精神。他的精神很烦闷,总想报复女朋友。

下面是心理医生与他的一段对话³:

○ 你很爱你的女朋友吗? /是的。

² 马绍彬编著:《心理保健》,暨南大学出版社,1999年,第140页。

³ 马绍彬编著:《心理保健》,暨南大学出版社,1999年,第132页。

- 她也很爱你吗？/不，她不像我爱她那么深，不过以前还勉强说得过去。
- 她要离开你，你为什么很苦恼甚至恨她呢？/因为我那么爱她，可她一点情义都不讲，太没良心了。
- 在认识她之前有别的女孩子喜欢你吗？/有，不止一个。
- 为什么没有与她们其中一位建立恋爱关系呢？/因为我不喜欢她们。
- 她们喜欢你，你为什么不喜欢她们呢？/感情是复杂的，可我不能勉强自己。
- 这是不是说你有选择的权利？/是的。
- 每个人都有选择的权利吗？/是的。
- 包括你的女朋友吗？/当然包括。
- 那为什么她行使这个权利时，你又很恨她呢？/因为她忘恩负义。
- 那为什么你能做选择而她不能做呢？/（答不上来了）

通过对这位男青年与心理医生之间对话的分析，我们可以发现，他的不合理信念就是：我爱她，她就应该爱我。

所以，这类信念常与“必须”/“应该”等词语联系在一起。

这类信念之所以不合理，主要原因是，事物的发展并不能以个人的主观愿望为转移，事物的发生和发展都有其自身的规律，而我们对这些客观规律的认识往往是不完全的。因此，我们看问题就不能太绝对，要留有余地。

2. 过分概括化（Overgeneralization）⁴

过分概括化是一种以偏概全的、不合理的思维方式表现。用艾里斯的话来说，这就好比以一本书的封面来判定它的好坏一样。过分概括化的表现是个体对自己或别人不合理的评价。其典型特征是以某一件事或某几件事来评价自身或他人的整体价值。如当其面对失败时，会认为自己一无是处，或者以自己所做的一件事的结果来评价自己整个人，甚至评价自己作为人的价值。如一遇到挫折就认为“我没用，我是一个失败者”；一遇到不幸便认为自己“前途渺茫”。以这种思维方式来评价自己的人，常会引起焦虑或抑郁的情绪。我们举例说明。

一个男青年爱上了一个姑娘，他千方百计想赢得姑娘的芳心，可事与愿违，姑娘不但爱他，反而很讨厌他。他终于灰心丧气，认输了。但他不肯就此罢休，于是转向了一个他并不是很喜欢的姑娘，在他看来，这位姑娘各方面都很一般，没有什么资本值得骄傲，想和她处朋友应该是轻而易举的，甚至可以说是唾手可得，可没想到姑娘已经有了意中人。最令他伤心的是，姑娘的心上人是他平时从没放在眼里的一个同学。这两次挫折使他深深地感到自己是个没有魅力的男人，进而又感觉到自己不仅在恋爱问题上是个“低能儿”，而且在处理其他问题上也同样是个“低能儿”，从而感到自己在这个世界上活着的意义已经不大，倒不如死了，免得人家看笑话。于是，他两次企图自杀，一次割腕，一次服安眠药，但都因抢救及时，自杀未遂。于是，他哀叹自己在自杀上也是个“低能儿”。

这位男青年的思维方式就是典型的过分概括化。他的思维结论是从两次恋爱挫折中得出来的，这就是以偏概全。

过分概括化不仅会对自己做出不合理的评价，还会对他人做出不符合实际的评价，从

⁴ 马绍彬编著：《心理保健》，暨南大学出版社，1999年，第142页。

而导致一味地责备他人,甚至产生敌意、轻蔑和愤怒等情绪。例如,某人有某种缺点,就会据此认为他一无是处,本质不好,进而对他产生敌意。

3. 糟糕至极

不合理信念的第三个主要特征是“糟糕至极”。这是一种对事物的可能后果进行非常可怕、非常糟糕、甚至是一种灾难性的预期,致使自己陷入极端不良的情绪状态而难以自拔。这种信念易导致个体产生严重的不良情绪。

例如,有一个大学一年级的学生,因期末考试作弊受到了记过处分。无疑,学校的处理是正确的。这位学生受到处分后,思想包袱很重,他想了很多问题:自己刚上大学就受到处分,自己的家人、同学和朋友会因此而瞧不起自己。大学四年,一开始就给老师一个坏印象,以后就是表现再好,恐怕也是徒劳。在读书期间,有如此重大的污点,等到就业时会很麻烦,用人单位一看档案就会拒绝,即使接受,也不会得到重用。没想到自己一生的前途就这样葬送了。结果,他平时无精打采,上课心不在焉,晚上睡不着觉,整日忧心忡忡,灰心丧气。问题出在哪里呢?就在于他把事情的后果想得太糟糕了⁵。

(三) 掌握心理调试的方法,做情绪的主人

情绪对于心理健康来说,是至关重要的。几乎每一种心理疾病都有其情绪上的表现。稳定而良好的情绪状态,使人心情开朗,轻松安定,精力充沛,对生活充满乐趣与信心。相反,如果一个人情绪波动不稳,患得患失,喜怒无常,处于不良的情绪状态中,而自己又不会调节和控制,就会导致心理失衡和心理危机,甚至精神错乱。大学生情感丰富而冲动,就更应掌握自我调节的方法,通过自我心理调节,保持健康的情绪,增强“免疫”能力,提高心理健康的水平。

1. 合理宣泄法

通过说一说、写一写、哭一哭、喊一喊、唱一唱、跳一跳等方法把情绪合理表达出来。找到充分表达自己情绪的方法,既不要压抑自己,也不要放纵自己。每个大学生都应意识到,任何一种情绪,都是由一定原因而引起的。正视这种原因,接受这种情绪,并让它适当地表达出来,这才会有益于健康。

2. 注意力转移法

对一件令人沮丧的事,总去注意它,就会限制自己的思维,使自己越发低沉。这时,不妨将自己的注意中心转移到别的事物上去,暂时离开这件不愉快的事,去看看电影、听听音乐,这样便可使忧闷排遣出来。

3. 放松训练法

利用深呼吸、打哈欠、伸懒腰、听音乐、想好事、按摩、催眠或在大脑中浮现出蓝天白云、森林草原、海浪沙滩、小桥流水等美好景色或宁静的田园风光,让自己体验轻松的感觉。

⁵ 马绍彬编著:《心理保健》,暨南大学出版社,1999年,第133~135页。

4. 格式塔疗法

格式塔疗法是由美国精神病专家弗雷德里克·S·珀尔斯博士创立的。它是指自己对自己的觉察,如对自己所作所为的觉察、体会和醒悟。珀尔斯提出了格式塔疗法的9条要求。

(1) “生活在‘现在’里”。一个人要认清自己生活在今天而不是昨天,对明天的过多惦念与对昨天的遗憾、悔恨、内疚都无济于事,只会使目前的工作难以进行下去,对未来的忧虑是没有用处的情绪。

(2) “生活在这里”。人不仅生活在此时,还生活在此地,对远方的事情想也没有用处,“杞人忧天”徒劳无益。

(3) “停止猜想,面向实际”。遇事胡猜乱想的推测是毫无意义的。很多心理上的纠纷和障碍,往往是由于自己没有根据的“想当然”所造成的,不可庸人自扰。

(4) “暂停思考,多去感受”。现代社会要求人们多思考而少感受,整天想着如何做好工作,考好成绩,搞好上下左右关系等,绞尽脑汁的思考,而无心思去观赏美景,聆听悦耳的音乐等。格式塔疗法的特点:强调“感受”是“思考”的基础,感受相对于思考更为重要。没有感受就无从思考,没有感受的思考就成为无源之水,无本之木。感受可以调整、丰富你的思考。感受可培养、丰富人的感情,使人免于成为失去情感的机器。

(5) “也要有输入不愉快情感的准备”。愉快与不愉快是相对而言,又是同时相互存在和相互转化的。有高兴就有悲哀,有悲哀就有高兴。人既有愉快情绪也有不愉快情绪,所以要有接受两种情绪的思想准备。否则一个人总是愉快、兴奋,也不是正常现象。

(6) 不要先下判断,要先发表意见。格式塔疗法认为,对他人的态度和处理人际关系的正确做法是:先不要下判断,先谈出自己的认识,这样做就可以防止和避免与他人不必要的磨擦、矛盾和冲突,也可避免引起无谓的烦恼与苦闷。

(7) “不要盲目地崇拜偶像和权威”。不要盲目崇拜而失去独立思考。现代社会有很多变形的权威和偶像,它会禁锢人的头脑,束缚人的手脚。比如学历、资格等。格式塔疗法对这些一概持否定态度,提倡不要盲目地随声附和,不要无原则地屈从他人,从而被剥夺自主行动的能力。

(8) “我就是我”。不要假设太多,如“我如果是某某多好”“我如果是某某准能成功”……而应该从自己的起点做起,努力发挥自己的潜能,脚踏实地从我做起,竭尽全力做好我能做的事情。怨天尤人,想入非非,都无益处。“我就是我自己,我要比、学、赶、超我自己。”

(9) “要对自己负责”。人们往往容易逃避责任,对失败产生“文饰”、“推诿”,诿过于人或把自己过错的原因归于客观原因。格式塔疗法的重要原则是要求自己做事自己承担,自己对自己负责任。

5. 运动疗法

美国医学研究人员通过对 1799 名男女的观察,证实了长期坚持积极的、大量的运动锻炼者患抑郁症的危险明显低于不运动者。研究还发现,用力的运动可使人减少情绪上的负担。这同人在愤懑时用力抽树枝、摔东西时的迁怒、宣泄作用相似,只是前者比后者文明、高尚、有益得多。这是因为运动能使脑血流量增加,促使内啡肽分泌增多,因而有益于防治抑郁症。

体育锻炼是振奋精神的好方法。锻炼能使人身体发生化学和心理的变化,改变血液中激素的含量,从而改善精神健康状况和自主神经系统的功能。另外,锻炼时所做的动作,可以给人一种成就感,并使忧郁的人减少孤独无援的感受。专家强调,心理状况、精神状况和身体状况三者一起,不可分割,身心永远是互动而并非是不相干的。体育锻炼还可以促进自信心、安定感等性格因素的成长,可以使人们的意志变得勇敢、坚强、果断,可以使锻炼者产生满足、舒适等良好情绪。

6. 笑疗法

常言道“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”,原因是笑对人的身心健康是有益的。笑能改善血液循环,提高免疫力;稳定心脏和大脑的工作;舒缓压力,治疗失眠和抑郁症;减缓疼痛,加速康复;缓解哮喘及皮肤病症状。俄罗斯的一位心理学家这样说:“笑是一种特殊的呼吸方式”。笑的时候,吸气变得又长又深,而呼气则短促有力,从而使肺部得到彻底的放松。此时血液中的氧气交换量会增加4倍,体内生理过程变得异常活跃,面部肌肉运动起来,进而促进大脑血液循环。最重要的是,人在开怀大笑时,血液中会出现内啡肽——让人仿生快感的激素,压力和疼痛感就会烟消云散。笑10分钟能使高血压患者的血压降低10~20毫米汞柱!

但我们日常的经验是,笑要有笑的对象,有可笑的内容,无端的笑会被认为精神失常。形成笑的原因很多:首先,最根本的是对生活的乐观态度,看到生活中光明的东西,建立起对生活对未来的信心,人会产生发自内心的幸福感和笑声。其次是幽默,幽默不仅使听的人高兴,而且说的人也能自得其乐。幽默还可使人在笑声中摆脱困难和尴尬境地。还有像相声、喜剧、小丑表演和漫画等都能使人发笑。伴随着笑声,人的肌肉、神经、心理会放松,会产生愉快的感觉。

(四) 建立良好的人际关系,学会去爱

建立良好而真诚的人际关系是非常重要的心理保健的途径。大学生都是同龄人,共同点较多,人际关系比社会上单纯。和谐的人际关系可以增加自信和理解,减少心理上的不适感,实现心理平衡。健康的心理需要丰富的营养,最重要的营养就是爱。爱不是抽象的,它有着十分丰富的内涵。除了大家通常意义上的男女爱情之外,诸如眷恋、关怀、惦念、安慰、鼓励、帮助、支持、理解等,都可归为爱的范畴。而这些都可以从良好的人际关系中得到,反过来,又可以使人际关系更为和谐。大学生的友谊往往是深刻而持久的,它可以成为大学生感情的寄托,可以增加归属感。而且,去关心他人,理解他人,又能促使自己拥有博大的胸怀,从而大大增加生活、学习、工作的信心和力量,最大限度地减少心理应激和心理危机感。这是人们维护和保持心理健康的最基本、最重要的因素之一。一个孤芳自赏、离群索居、生活在群体之外的人,是不可能做到心理健康的。

在交往过程中应该意识到,现实生活中的每个人都不可能是完美无缺的,在个性、行为习惯、价值观念和情绪状态等各个方面都可能会有各自的优点与不足。因此,对他人要有一种宽容的态度,不要期望过高。对他人期望过高,往往会产生失望感,其结果是使自己的心理平衡受到干扰,对自己造成更大的不良影响。

（五）树立符合实际的奋斗目标

每个人都有成功的欲望，大学生的这种成功欲望更为强烈。但客观地讲，每个人的能力都有一定的限度，都具有优势和劣势两个方面。一个心理健康的人，应该能对自己的能力做出客观的评价，并依此付诸社会实践。做到这一点，对于保护个体少受挫折及充分发挥才能等都是非常重要的。因此，不对自己过分苛求，把奋斗目标确定在自己能力所及的范围以内，使自己通过艰苦努力，能最终实现目标。成功的体验，对于维持心理健康是极为重要的。

与此相反，如果不自量力，仅凭良好的愿望和热情，盲目地制定宏伟目标，结果往往是目标落空，在个人心理上蒙受打击，产生挫折体验，不仅白白耗费了精力，也给自信心和心境造成不良影响，而且还会影响到今后的进一步发展。

此外，树立切实的目标，还包括不盲目地处处与人竞争，以避免过度紧张。大学生处于青年阶段，青年人在一起容易出现争强好胜、相互攀比的现象。大学生中有些学生常暗示并鼓励自己盲目地与他人竞争。然而，正如前面所指出的，每个人精力有限，优势各异，如果处处与他人竞争，不可避免地会受一些挫折、失败。而且，处处竞争会使自己终日生活在紧张状态之中，心理上承受过大的压力，这对心理健康极为不利。因此，每位大学生应根据自己的实际情况，选择竞争的领域。这样，一方面有利于充分发挥自己的优势，获得成功；另一方面，也会有助于身心健康的发展。

（六）必要时寻求专业的支持与帮助

荀子在两千多年前就曾说：“君子生非异也，善假于物也。”他告诉我们，一个人的知识、经验及思维能力都是很有限的，但是他可以通过借助他人的智慧来解决自己的难题。没有人的心理不会感冒，当我们遇到一些心理方面的问题自己没法解决时，就需要及时寻求他人的帮助。我们既可以向亲人、朋友、同学、老师求助，也可以借助于心理咨询，得到专业的支持与帮助。

心理咨询是指由受过咨询心理学专门训练的专业人员运用心理学知识、理论和技术，针对求询者的各种适应与发展问题，通过与求询者协商、交谈、启发和指导的过程，帮助求询者达到自立自强、增进心理健康水平和提高社会适应能力的目的。

心理咨询工作的对象是全体学生，以发展性咨询为主、支持性咨询为辅，承担对心理危机学生的识别与转介工作。发展性咨询旨在提升学生的心理发展能力，协助学生解决在学习、恋爱、人际交往、职业发展、生涯规划、自我认识和人生意义探寻等方面的一般心理困惑，促进其健康成长。支持性咨询是对经精神卫生专业医院确诊并治疗的具有心理障碍或心理疾病恢复期的学生。学校在其诊疗和恢复期给予心理支持和帮助，促进其顺利康复。对有较严重的心理障碍或精神疾病倾向的学生，进行初步评估和识别后，及时转介至精神卫生专业医院做进一步的诊断和治疗。

什么时候应寻求心理咨询？只要你遇到了学习压力、人际沟通、情感问题、能力拓展、人生规划和心理障碍等方面的问题，主观上有痛苦、困惑、难以抉择等不适感受，都可以前来寻求心理帮助。如：在大学适应方面遇到困难；希望加深自我了解有意改善人际关系；感到情绪低落、缺乏动力或长期受到困扰；感觉学习效果不理想；希望增强自信，发挥潜能；面对其他自己感到无法独立应对，需要寻求专业心理帮助的问题。

心灵瑜伽

（一）六只狐狸的命运

一个炎热的夏天，几只口干舌燥的狐狸，来到一个葡萄架下。抬头仰望，琳琅满目、晶莹剔透的大颗葡萄挂满枝头，狐狸的口水就流下来了。

第一只狐狸开始跳，够不着；咬牙、跺脚、使劲，再跳，还是够不着；再使劲，再跳，葡萄还是高高挂在上；去周围找找，梯子、板凳、砖头、瓦片、竹竿等，什么都没有。“这葡萄肯定是酸的，不好吃。走吧，捉只鸡，喝杯可乐、矿泉水，什么不行嘛！”于是乎，这只狐狸心安理得，哼着小曲，高高兴兴地走了。

第二只狐狸使劲跳，同样也是够不着葡萄，心想：“我吃不着葡萄，死不瞑目。”于是从天亮跳到天黑，又从天黑跳到天亮。结果呢，这只狐狸累死在葡萄架下，两眼圆睁，望着高高挂在枝头上的葡萄。

第三只狐狸吃不着葡萄，开始骂大街：“谁这么缺德，把葡萄栽这么高，让老子吃不着！”结果骂出老农，“怎么着，这葡萄是我栽的，你骂什么，偏不让你吃。再骂就打死你。”于是老农抡起锄头打狐狸，狐狸含恨而死。

第四只狐狸也没有办法吃到葡萄，还挺内向，憋在心里，就这样整天压抑、愁眉苦脸，结果抑郁成疾，得癌症而死。

第五只狐狸心想：“想吃葡萄都吃不着，真没用，活着还有什么意思呀？”于是乎，找颗歪脖树，上吊而死。

第六只狐狸，跳了几下，吃不着葡萄，一气之下就精神分裂了，整天蓬头垢面，满大街转悠，口中念念有词。“吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。”

（二）巴纳姆效应

在日常生活中，我们既不可能每时每刻去反省自己，也不可能总把自己放在局外人的地位来观察自己，于是只能借助外界信息来认识自己。正因如此，每个人在认识自我时很容易受外界信息的暗示，并把他人的言行作为自己行动的参照。

很多人请教过算命先生后都认为说的“很准”。其实，那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候，对生活失去控制感，于是安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微能够理解求助者的感受，求助者立刻会感到一种精神安慰。

要避免巴纳姆效应，客观真实地认识自己，有以下几种途径：

1. 要学会面对自己。有个测验人的情商的题目是：当一个落水昏迷的女人被救起后，她醒来发现自己一丝不挂时，第一个反应会是捂住什么呢？答案是尖叫一声，然后用双手捂着自己的眼睛。从心理学上来说，这是一个典型的不愿面对自己的例子。因为自己有“缺陷”或者自己认为是缺陷，就通过自己的方法把它掩盖起来。但这种掩盖实际上也像上面的落水女人一样，是把自己眼睛蒙上。所以，要想认识自己，首先必须要面对自己。

2. 培养一种收集信息的能力和敏锐的判断力。判断力是一种在收集信息的基础上进行决策的能力，信息对于判断的支持作用不容忽视，没有相当的信息收集，很难做出明智的决断。有一个故事讲，一个替人割草的孩子打电话给一位陈太太说：“您需不需要割草？”陈太太回答说：“不需要了，我已有了割草工。”孩子又说：“我会帮您拔掉花丛中的杂草。”陈太太回答：“我的割草工也做了。”这孩子又说：“我会帮您把草与走道的四周割齐。”陈太太说：“我请的那人也做了，谢谢你，我不需要新的割草工人。”孩子便挂了电话。孩子的哥哥在一旁不解地问他：“你不是就在陈太太那儿割草打工的吗？为什么还要打这电话？”孩子带着得意的笑容说：“我只是想知道我做得有多好！”这个孩子可以说是十分善于收集针对自己的信息，因此可以预见他的未来成长和可能取得的成就，绝非是一般小孩子能比的。

3. 以人为镜，通过与自己身边的人在各方面的比较来认识自己。在比较的时候，对象的选择至关重要。找不如自己的人作比较，或者拿自己的缺陷与别人的优点比，都会失之偏颇。因此，要根据自己的实际情况，选择条件相当的人作比较，找出自己在群体中的合适位置。

4. 通过对重大事件，特别是重大的成功和失败认识自己。重大事件中获得的经验和教训可以提供了解自己的个性、能力的信息，从中发现自己的长处和不足。越是在成功的巅峰和失败的低谷，就越能反映一个人的真实性格。

心理测试

大学生心理健康测试⁶

对以下 40 道题。如果感到“常常是”，划“√”；“偶尔是”，划“△”，“完全没有”，划“×”。

1. 平时不知为什么总感觉心慌意乱，坐立不安。
2. 上床后怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。
3. 经常做噩梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
4. 经常早醒 1~2 小时，醒后很难再入睡。
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心致志，往往搞不清自己在想什么。
7. 遇到不称心的事情较长时间地沉默少言。
8. 感到很多事情不称心，无端发火。
9. 哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。
11. 对于老师讲的概念常常听不懂，有时懂得快、忘得也快。
12. 遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。
13. 经常与人争吵发火，过后又会后悔不已。

⁶ 吉家文主编：《新编大学心理健康教育》，南开大学出版社，2012 年，第 21~23 页。

14. 经常追悔自己做过的事,有负疚感。
15. 一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。
16. 一遇挫折,便心灰意冷,丧失信心。
17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。
18. 感情脆弱,稍不顺心就暗自流泪。
19. 自己瞧不起自己,觉得别人总在嘲笑自己。
20. 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
21. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。
22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。
24. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。
25. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。
26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
28. 一旦离开父母,心里就不踏实。
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁非常注意。
30. 担心是否锁门和可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。
31. 站在经常有人自杀的场所,如悬崖边、大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。
32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,深怕自己也身患其病。
33. 对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有害怕倾向。
34. 经常怀疑自己发育不良。
35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
37. 怀疑自己患了癌症等严重不治之症,反复看医书或去医院检查。
38. 经常无端头痛,并依赖止痛片或镇静药。
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。
40. 感到内心痛苦无法解脱,只能自伤或自杀。

测评方法:

“√”得2分,“△”得1分,“×”得0分。

评价参考:

- (1) 0~8分。心理非常健康,请放心。
- (2) 9~16分。大致属于健康的范围,但应有所注意,也可以找老师或同学聊聊。
- (3) 17~30分。你在心理方面有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师帮助你。
- (4) 31~40分。是黄牌警告,你有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进

行检查治疗。

(5) 41 分以上。有较严重的心理障碍，应及时找专门的心理医生治疗。

活动训练

正向思维习惯的养成⁷

1. 在本子上罗列让你心情不好的几件事和相应的消极看法。

事 件	消极思维
例①被上级批评	我完了，再也没有机会发展了
例②被朋友误会	我们的友情完了，他再也不会理我了
例③……	
例④……	

2. 从例①开始想，当出现消极思维时，在心里对自己说一声“停”！

事 件	消极思维	喊 停
例①被上级批评	我完了，再也没有机会发展了	停
例②被朋友误会	我们的友情完了，他再也不会理我了	停
例③……		
例④……		

3. 再从例①做起，对应每一个消极思维做至少一个积极思维的新解释。

注：积极思维就是指从事物的好处入手去进行解释，这样做不是要我们不注意事物的另一面，而是让有消极思维习惯的人能够学习从事物的积极面去看问题。此举不仅有助于我们的心情，更有助于我们对问题的解决。

例题如下：

事 件	消极思维	喊 停	积极思维
例①被上级批评	我完了，再也没有机会发展了	停	领导批评我是关心我的工作，这正好是个人成长的机会
例②被朋友误会	我们的友情完了，他再也不会理我了	停	误会表明我们之间现在需要增加沟通和了解。我们的友情会因为误会的消除从而更牢固
例③……			
例④……			

4. 与朋友分享上述练习后的感受和发现。

5. 在本子上记下你的感想。

⁷ 杨眉编著：《心理关键词影响你的一生》，广东出版集团花城出版社，2011 年，第 148～149 页。

6. 在日常生活中用上述方法养成从资源角度解释问题的习惯。

作业反思

（一）两位经理的不同眼光

在美国曾发生过这样一件事：一家鞋子制造商为了进一步扩大市场，同时派两名市场经理到非洲去调查市场。他们到达那里后都发现当地的人赤脚。甲经理回到宾馆，马上打电话告诉董事长说：“这里的人都没有穿鞋的习惯，即使有鞋也不穿，我们的鞋子在这里恐怕没有市场。”乙经理看到当地人都没穿鞋，心中很兴奋，一回到旅馆，立刻电传告诉总裁说：“这里的人都没有穿鞋的习惯，市场发展的潜力非常大，快发一万双鞋子来。”

请分析、比较两位市场经理的认知方式的差异。

（二）黄阳光的故事

黄阳光出生于广西桂林农村，五岁时和母亲去亲戚家喝喜酒，因一时贪玩爬上了电流变压器，触摸了高压线，导致双臂残疾。但他没有放弃生活，“别人能做到的我也能！”就凭着这样一个信念，支撑着他。虽然只有小学三年级文化，却铸就了他成为一个最美的舞者，知名的书画家！而完成这些任务的则是他的双脚！

黄阳光没有了双臂双手，完全有理由可以依赖别人，但他要选择自己生存！失去双臂没有影响他的生命旅程，他可以上学，用脚写字；他能够生活自理，洗脸、刷牙、洗衣、接电话用脚来完成。他还可以骑车、编织、挑水、务农、绘画，手艺精湛异于常人。

黄阳光说：“我从来不看自己没有什么，只看自己拥有什么，想着好好利用起来。”

请谈谈黄阳光的故事给你的启示。





第二章 扬帆远航 ——大学新生入学适应

心理案例

大学，我不适应

李某，女，18岁，某大学一年级新生。来自城市，备受父母宠爱，家中生活事宜均由父母料理。父母只要求她努力学习，甚至连衣服鞋袜都不用她洗。入学后，李某非常想家。她自己在日记中写道：“简直待不下去了，整天想家。早上醒来一睁眼就想到不是在自己家里，不想起床，不想吃饭，但又怕身体垮了父母着急，便强迫自己起床锻炼、吃饭。在操场上跑步时，听到广播里播放有‘妈妈’‘家乡’之类的歌词就要哭，一边跑一边哭。到处都听见本地人的口音。总觉得是被抛弃到异地来的外乡人，内心感到非常孤独。班级组织活动出去玩，我无论如何也高兴不起来，反而越玩越伤心，觉得到处都不如家里好。每天晚上熄灯后躺在被窝里哭泣，也不知道什么时候才入睡。周末，看见寝室的本地同学回家，更是伤心难受。父母肯定希望我快乐生活，希望我好好生活。我迫使自己快乐起来，强迫自己好好学习。但是，越强迫越学不进去，就是望着书发呆，晚自习要在图书馆坐两三个小时才能坦然一些。很多作业没有做，现在整天提心吊胆，担心期末考试挂科，让别人笑话，担心让父母失望。从内心来说，我后悔上大学，感觉上大学没有用，也不知道将来能干什么。我现在完全没了在家时的活跃，没有了中学时代的丰富多彩，觉得大学生活一点都不充实。现在只有烦恼——忧愁——烦恼——忧愁。近两三个月我可以说是靠大量的微信、QQ、微信、邮件或者打电话来支撑自己的精神。”

心理课堂

从中学时代走过来，每一位大学新生所面临的都是一个崭新的世界。无论是周边环境，还是学习方法；无论是个人的目标，还是社会的期望；无论个体在群体中的位置，还是自己的角色意识等，都发生了很大的变化。因此，只有短期内尽快调整自己，转变个人角色，才能为今后的大学生活奠定良好的基础，才能有效地度过大学时代。

刚入学的大学新生往往会出现各种适应问题，心理学上将这段心理问题高发期称为“大学新生适应过渡期”。有关研究表明，适应过渡期会导致很多问题。首先是新生心目中的大学与现实的大学有差距，从而产生心理落差；其次是新生面对新环境，尤其是复杂的人际关系、不同的教学模式，而产生困惑而导致心理失衡。新生不适应新环境，如不及时调整，会产生诸如失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题。一般来说，这种心理不适应而导致的心理问题，其存在时间因新生心理素质的好坏而有长短。有些新生因心理素质较差，又得不到外部支持，很可能需要较长的时间度过适应期。有的还可能因长期不能适应，而导致不同程度的心理问题和心理疾病，从而影响其顺利完成大学学业。

第一节 你适应吗——适应概述

一、什么是适应

适应是个体与环境之间的平衡状态，当这种平衡状态被打破时，便会产生不适应。⁸关于适应的含义，在心理学中的看法是见仁见智。人本主义心理学家罗杰斯的定义是：“适应是有机体想要满足自己的需要，而与环境发生调和作用的过程。它是一种动态的、交互的、有弹性的过程。”当个人的需要与环境发生作用时，如不能如愿以偿，通常会造成两种情形，要么形成悲观消极心理，要么从失败中学习适应方法。当有机体与环境发生适应作用时，久而久之就形成一种习惯，这种习惯就是适应习惯。成功的适应才能增进心理健康，养成健康人格，失败的适应就会造成心理困扰。

儿童心理学家皮亚杰认为：智慧的本质从生物学来说是一种适应。它既可以是一个过程，也可以是一种状态。有机体是在不断运动变化中取得平衡的，可以概括为两种相辅相成的作用——同化和顺应。适应状态则是这两种作用之间取得相对平衡的结果。这种平衡不是绝对静止的，某一个水平的平衡会成为另一个水平的平衡运动的开始。如果机体与环境失去平衡，就需要改变行动以重建平衡。这种“平衡——不平衡——平衡”的动态变化过程就是适应。

心理学家朱智贤教授认为：适应是来源于生物学的一个名词，用来表示增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变，如对光的变化的适应和人的社会行为的适应等。

总体来说，在心理学范畴使用适应概念时通常有三种维度：一是生物学意义的适应，

⁸ 欧阳辉，袁忠霞. 大学生心理健康应用教程[M]. 沈阳：辽宁教育出版社，2012年，25页.

即生理适应,如感官对声、味等刺激物的适应,如“入芝兰之室,久而不闻其香。入鲍鱼之肆,久而不闻其臭”就是嗅觉的适应。二是心理上的适应,通常是指遭受挫折后借助理防御机制来使人减轻压力,恢复平衡的自我调节过程。如地震过后的人们能够恢复正常的生活。三是对社会生活环境的适应,包括为了生存而使自己符合社会标准的适应和努力改变环境以使自己能够获得更好发展的适应。

二、大学新生适应的内容

大学是培养专业人才的摇篮,其特有的生活规律和学习方式与中学有着很大的区别。

进入大学后能否适应大学的学习和生活,这对每一个大学生来说都是一种考验。大学生要适应大学环境,把握成才的主动权,争取有一个光明的前途,就应该努力去适应以下内容。

(一) 从中学到大学: 适应社会角色转变

在中学时,不少人在校园和班级内担任一定职务,是有一定知名度的学习尖子。而在人才济济的大学校园里,他们中的大多数成为不再担任职务的普通学生。大学生必须适应这种由备受关注到默默无闻、由高材生到一般学生的转变。克服失落感和自卑感,对成才要充满信心。从社会角度看,大、中学生担当着不同的角色。一般来说,中学的心理和思想仍不够成熟,职业方向仍不确定,他们是潜人才;而大学生作为“准人才”,职业方向基本确定,社会对大学生的期望和要求也比中学生高得多。因此,要实现由中学生到大学生的转变,就要处处用大学生的标准严格要求自己,学会做事,做一个高素质的受社会欢迎的大学生。

(二) 从主观到客观: 适应自我认识转变

中学生由于社会化程度不高,在自我认识上往往偏重于主观,自我认识、自我评价常常过高。对于大学生来说,无论是适应环境,还是建立新的人际关系,都将面临一个重新自我认识、自我评价,重新树立自我形象的问题。在这个过程中,必须做好自我认识的转变:一是客观、正确地认识和评价自己;二是合理调整自我抱负水平;三是在实践中努力提高自我调控能力。

(三) 从考试到深造: 适应奋斗目标转变

经历紧张的高考后,一些学生进入高校后顿时失去奋斗的目标,无所适从,感到很迷茫,学习也缺乏动力和激情,其根本原因就在于失去了远大的人生奋斗目标。其实,大学只是人生成才的一个新起点,进入高校后,大学生要端正心态,从高考成功的自豪和陶醉中清醒过来,以崭新的姿态和振奋的精神,站到新的起跑线上。同学们要在入学之初就一切从零开始,以务实的态度制定出个人在学习、思想道德、心理素质、动手能力等方面的长期的奋斗目标和短期的、切实可行的行动计划和策略,做好人生职业生涯设计,以激励和鞭策自己为创造大学阶段的人生而不懈努力。

(四) 从感性到理性: 适应思维方式转变

与中学相比,大学的生活节奏快,活动空间大,学习任务繁重,需要独立解决的问题多。面对这些变化,大学生的思维方式要由“非成人化”向成人化转变,由感性向理性转

变。在思考处理问题,尤其是个人重大问题,要有远见卓识而不要目光短浅;要三思而后行而不要随心所欲;要克服依赖思想,培养出独立思考和解决问题的能力;对人生重大问题的选择,要理性、理智,不要盲目和感情用事;要加强道德和法制观念,做事要有责任心,要考虑到行为的后果,不做鲁莽之事。

(五) 从监督到自觉: 适应学习方式转变

人类已进入知识经济时代,学习是每一个现代人生存发展所面临的首要问题。对以学习为主要任务的大学生来说,学习是硬道理,是大学生活的主旋律。相对中学而言,大学的学习氛围较为轻松,学生自我支配的时间比较多,学习的自主性更强。学习环境由“硬”变“软”,这对自制力和自律性强的学生是十分有利的,而对自制力差的学生无疑是严峻的考验。为了掌握大学的学习之道,大学生要积极转变学习方式。

1. 要培养学习的兴趣,提高学习的积极性、主动性和创造性,强化自主和能动意识,从中学时代的“要我学”变为“我要学”,增强学习的目的性,激发成就欲望。
2. 要实现由应付升学考试到提高自身素质和能力的转变。在打牢基础理论知识,拓宽知识面的同时,重视实践,积极参与第二课堂的活动,注意培养动手和创新能力,在提高个人综合素质上下功夫。
3. 要注意学习时间的科学运用,实现从挤时间向讲求效率转变。在学习上要讲究用脑的艺术,遵循学习规律,注意学习方法,提高学习效率,开发自己的智力潜能。
4. 要重视良好学习习惯的培养。大学生从入学第一天开始就要注意培养好自己的学习、生活习惯,学习要有计划性,要雷厉风行,不要拖拉。要把每天的时间安排好,生活要有规律,要克服随意性。要注意掌握学习的节奏,提高学习效率,学习要专心致志,还要处理好学习与课外活动、人际交往的关系,尽量少去或不去网吧,避免上网成瘾,荒废学业,影响身心健康。

(六) 从依赖到独立: 适应生活方式转变

在家时,许多生活琐事由父母、亲友帮助料理。进入大学后,衣食住行等都由自己安排处理。自主、自立、自律是大学生活的特征。俗话说,习惯决定性格,性格决定命运。好习惯是一个人终生受用不尽的财富,坏习惯是一生偿还不完的债务。大学生应适应这种生活方式的变化,坚持自己的事自己做,今天的事今天完成。从点滴事入手,严格要求自己,控制好生活节奏。不管做什么事情要掌握分寸,把握一个度。处理好学习与娱乐之间的关系,养成良好的生活习惯,敢于对自己的不良习惯说“不”。

(七) 从旧友到新朋: 适应交往方式转变

我国的中学生一般在家乡附近学校就读,同学相处多年,是乡音乡情使他们结下深厚的友谊。而大学生来自全国各地,相互之间的了解和磨合需要一定时间。交往和良好的人际关系是拓展大学生的生存发展空间,是促进成才必不可少的重要因素。来到新的环境中生活,面对陌生的校园、陌生的面孔,大学生一是要主动交往,做到相互了解,相互适应。在渴望别人接受自己的同时,善于悦纳、接受他人;二是同学间相互尊重理解、相互关心、严于律己、宽以待人、光明磊落,要有合作意识和团队精神。同学间大事讲原则,小事讲风格,不要斤斤计较,要多做自我批评;三是交往要坚持与人为善的原则,既要培养竞争

意识，又要注意人际关系的和谐性，善于理解和宽容别人，掌握交往之道。

第二节 细说适应——大学新生常见适应问题及应对策略

经过无数次考试的大学生，带着良好的自我感觉和美好的梦想进入大学校园之后，还没等在兴奋中回过神来，就可能发现自己面临一大堆从来没遇到过的又不得不处理的问题。一时间茫然失措，角色观念无法转变，不知何去何从。有部分同学很长时间调整不过来，导致大学生活过得很失败。有的适应不了导致了各方面的问题越积越多，临近崩溃的边缘。适应是贯穿整个大学生生活的重要任务，尤其是大学新生适应问题表现得更加明显。

通过调查⁹，有16.8%的大学新生认为最烦恼的问题是对环境不适应，会感到孤独和寂寞；54.4%的学生认为最大的困难是学习不适应，心理压力大；还有28.8%的新生认为主要问题是人际关系不适应，感到同学之间、师生之间没有中学里那么融洽。大学生的心理适应问题可以归结为以下几个方面。

一、环境适应问题及应对策略

（一）问题

1. 自然环境。大学校园比中学校园面积大，楼群林立，机构众多，是个小社会。目前，我国高校普遍采用的是住宿制，步入大学即意味着进入一个陌生的环境过集体生活。大学大多集中在大中城市，外部环境相对复杂。很多新生不能很快熟悉环境，适应环境需要很长时间。尤其是习惯了农村生活环境的大学生到喧闹的城市后，因环境变化巨大，难以适应都市生活，易产生压抑和自卑感。一位来自农村的大学生对满眼灰色的楼群产生厌恶情绪，大脑反应慢。出了校门经常忘记返回路线，在校园内也是经常走错地方。于是他几乎不外出，把自己关在宿舍和教室里。

2. 人文环境。大学具有深厚的人文底蕴，有独特的文化内涵，学生们在校园里享受着知识与校园文化的熏陶，这是大学独有的资源与财富。但是，也有同学无法从这种人文环境中获得自己需要的养料。

（1）普通话语言环境。大学普遍要求上课与日常交流用普通话，这就使得部分普通话基础不好的同学产生交流障碍。特别是一些来自偏远地区方言很重的学生，经常说话别人听不懂而自觉尴尬，甚至遭到别人的嘲笑，更加不敢开口，上课不敢提问，压制了与人交流的欲望。

（2）丰富多彩的课外活动与社团组织。大学生活丰富多彩，各项活动与组织目不暇接。有的同学根据自己的特长参加各种社团，而找不着位置的同学容易迷失其中。

（3）生活方式的改变。大学生活相对独立的要求更高，因此自我管理意识与能力更加重要。远离家乡与父母，也没有了中学老师一切包办的管理模式。师生关系相对疏远，同学关系相对复杂，似乎再也无法依靠谁，一切事情都要自己安排、解决。有些独立能力差、依赖性强的同学一时不知如何处理，需要经历一个学习与锻炼的过程。

⁹ 俞俊. 大学新生入学教育内容浅谈[J]. 教育现代化, 2015, 13, 59~60.

（二）对策

（1）熟悉周围环境。大学生刚进入大学校园，首先要做的就是熟悉自己周围的环境，主要是生活和学习两个方面。在生活方面，了解和熟悉学校地理位置和校园环境，首先要解决上课、宿舍、吃饭、乘车等生活问题。大学生要尽快摆脱以前饭来张口、衣来伸手的思想，要学会自己做事。在学习方面，要知道大学的学习生活和以前学习生活的区别，变被动学习为主动学习，提高自己各方面的能力。

（2）适应语言环境。积极学习普通话，在各种场合坚持讲普通话，主动与他人交流，克服羞怯、自卑心理，尽量多开口说话。可以和几个同学结伴练习相互纠正，养成讲普通话的习惯。

（3）适应高校的管理模式。我国高校的管理属于全面管理，学校、院系、职能部门都直接或间接参与学生管理，包括学习、思想、宿舍、课外活动、心理辅导等各个方面。在校学生首先要明确学校的各项规章制度，养成良好的行为习惯，学会做事，学会做人。同时，要搞清学校的管理机制，知道出现什么问题和困难该找谁帮助。

二、学习适应问题及应对策略

（一）问题

1. 没有目标，缺乏学习动机。进入大学，大学生普遍存在学习动机弱化的倾向。据调查，近半数的大学新生认为自己“缺乏生活目标，从而得过且过”“学习上提不起兴趣，考试通过即可”。没有正确的学习目标，缺乏较强的学习动力与意志，于是不思进取。由于各种因素的影响，有些大学生所学专业与他们的兴趣、爱好不一致，经过一段时间的学习后，依然无法建立兴趣。一些大学生不能正视现实的矛盾，逐渐对所学专业失去兴趣，只是被动地应付考试，表现出厌学、空虚、无聊、烦躁等消极心理状态，缺乏学习动力，逃避学习，甚至放任自流，沉溺于网络游戏。

2. 不能很快适应大学学习环境。进入大学后，课堂教学时数减少，而课程内容无论广度还是深度都有了大幅度的提高；教师课堂讲授速度快、信息量大，而自习的时间相对多；作业形式更加灵活并且难度加大，考试次数明显减少。学生学习的灵活性、自主性大大提高，这让习惯了由老师安排具体学习内容的新生很难在短时期内适应这种变化，有些学生自主学习能力差，逐渐放松了对自己的要求，耽误了功课，甚至一直优秀的学生也会出现考试不及格的现象。

3. 学习内容的不适应。大学是专业教育阶段，为以后成为社会专门性人才做准备。学生面临的都是新的专业课程。特点是科目新，不同于中学时期基础课程，多是以前没有接触过的。课程种类多，大学四年要学习基础课、公共课、必修课等几十门课程。内容繁杂又灵活，涉及到许多学科的前沿知识，往往对同一个现象用不同理论从多个侧面分析，没有标准答案。实践性、操作性强，大学学习对实践动手能力要求很高，对实习环节有独特的考核与要求。对这样的学习，很多学生茫然失措，疲于应付。

（二）对策

1. 正确认识大学的学习特点，寻找适合自己的学习方法。进入大学要改变一切依赖

老师的心理，调整状态，积极摸索适合自己的学习方法，培养自学能力。大学学习是很灵活的，要合理安排学习时间，掌握进度，提高学习效率。不要把分数和名次看得太重。对问题要善于思考，多参考相关书目，行成个人见解，不要迷信书本。尤其要学会利用大学里的各种学习资源，如图书馆、同学讨论、学术报告等。

2. 恰当地确定新的学习目标。学习目标要符合大学学习和个人的实际情况，详细具体。列出学习计划，合理安排时间，注意大目标与小目标、长远计划和近期计划相结合。这样才能对学习起到引导与督促作用，实施起来才更为可行。

3. 积极参加学校组织的各种活动，培养自己多方面的能力。大学里衡量一个人的标准是多方面的，学习成绩不是唯一的杠杆。要在学习与有意义的活动之间找到平衡，在学校的学生组织、社团活动、文化娱乐等活动中锻炼各方面的能力，发掘自身潜力，拥有一个优秀的全面的适应能力。

三、人际适应问题及应对策略

（一）问题

1. 人际交往对象复杂。远离父母孤独、陌生的环境，使大学生对人际交往产生前所未有的渴求，但是人际交往能力却非常欠缺，二者之间的矛盾经常会引发人际冲突，带来感情伤害等。大学里的人际交往环境相对复杂多样：来自五湖四海的同学、朝夕相处的寝室室友、不同年级的老乡、不同院系学生组织的校内团体。与此同时，分数已不再是唯一的追求目标，学生们思考的内容更为丰富，对人际交往中的细节也更为在意。

2. 人际交往内容更为丰富。由过去人际交往单一、处世简单，到大学的人际交往日趋频繁，人际关系日趋复杂；由过去在家独处一室，到大学集体宿舍，相处的人多了，矛盾也随之多了。要独自面对和处理生活中的各种矛盾。如果在集体中过分以自我为中心，只顾自己，不为他人着想，不善于与他人相处，就会导致别人的反感，甚至遭到大家的排斥。某些个性特征，如胆小、退缩、敏感等也会妨碍大学生对人际关系的适应。

3. 人际交往程度加深。中学里父母、老师对男女之间的接触畏之如虎，导致一些新生进入大学后不知如何处理与异性的关系。有的受习惯的影响，对男女交往过分敏感，从而使正常的异性交往不能自然进行，甚至相互隔离。也有的同学过快地将同学关系发展成恋爱关系，过早地沉溺于二人世界。也有的陷入单相思而不能自拔，由此而产生情感冲突。这些学生大多会出现因人际关系失调造成的焦虑不安、心慌意乱、孤单失落、注意力分散，甚至社交恐惧等症状。

（二）对策

1. 加强认识。和谐的人际关系是大学生心理健康的标准之一，也是适应大学生活的重要条件。每个大学生都应认识到人际交往的重要性，本着真诚、平等、互惠、尊重、宽容的原则，广泛地和同学、老师、长辈交往，有意识地锻炼人际交往的能力，积累人际交往经验。增强处理各种关系的能力。

2. 建立和谐的同学关系。同学关系是大学里最重要的人际关系，尤其是共同生活中同一班级同一宿舍的同学，相互之间产生深刻的影响。和谐融洽的同学关系使我们心理上产生安全感与归属感，促进每个人的成长。处理同学关系最主要的是学会平等相处，相互

尊重。每个人都有不同的个性与生活方式，可能有时会产生摩擦，但同学关系本质上是纯洁珍贵的，不存在敌对矛盾，因此完全可以通过相互尊重、体谅与沟通解决。例如，新生宿舍各同学作息习惯不一致，有人喜欢晚间活动，有人有点动静就影响休息。经过一段时间的磨合与沟通，大家会形成比较一致的生活规律，而且在生活中相互照顾相互体谅，组成温馨的家庭。

3. 加强与长辈的交流，汲取经验。与老师和长辈的交往能增加我们的人生阅历，弥补自身的幼稚，直接吸取人生的宝贵经验与知识。因此，大学里老师、辅导员、长辈等人力资源也要充分利用。与老师、长辈的交往除了人格上的平等外，应特别注意对他们的尊重。

四、生活适应问题及应对策略

（一）问题

1. 生活方式的改变。从生活方式来看，在中学学习期间，大多数同学居住在家里，拥有属于自己的较为独立的生活空间。为了让孩子集中精力学习，家长包揽了除了学习以外的所有生活琐事。加之相当一部分同学是独生子女，生活上更是“饭来张口，衣来伸手”。很多家长认为只要学习好就行，其他事情都不需要孩子亲自动手，家长自会做好各项后勤保障工作。而进入大学后，衣食住行等各方面都得自己操心，特别是对于第一次远离家门求学的同学来说，很多同学缺乏自理能力。在每年的迎新中，我们都可以看到家长在宿舍帮孩子铺床单，挂蚊帐，整理东西，而孩子在一旁无所适从的情景。很多学生在入学后很长一段时间为吃饭、洗衣、整理宿舍等生活问题而烦恼。

2. 生活范围的改变。从生活范围看，中学生活领域较窄，生活的中心内容是学习，基本上是“家里——学校”两点一线，即使住校生也是在教室、宿舍、食堂之间活动，没有时间和精力发展特长爱好，更很少参加业余活动。而大学的生活领域大大拓展，各种校园文化活动丰富多彩，应接不暇。有的同学认为是浪费时间而不愿参加，有的同学想参加却由于缺乏特长而只能望而兴叹，导致生活内容单调。

3. 生活习惯的改变。从生活习惯看，来自全国各地的同学组成一个新的集体，各地的饮食习惯、气候条件、语言交流都有差异。特别是对于在中学时代从未住过集体宿舍的学生来说，进入大学后要住在嘈杂的集体宿舍中，每个学生的个人作息制度、卫生习惯、脾气爱好等各不相同。不少同学感到很习惯，造成晚上失眠、白天无精打采，昏昏欲睡，不能安心学习。

（二）对策

1. 学会成长，学会独立面对问题。克服大学生自理能力和独立能力差的弱点，摆脱事事依赖他人的习惯，在大学这个脱离家庭的环境里有意锻炼自己。独立处理生活中遇到的难题，独立做出抉择与判断。练习基本的生活能力，自己照顾自己，摆脱心理上的依赖，不怕失败，在能力范围内独立安排、处理自己的事情，自己对自己负责。

2. 引导学生养成良好的生活习惯。在新生入学教育中，给新生介绍大学集体生活的基本要求，从日常生活着手，培养学生养成良好的生活习惯，学会自主、自立、自制。第一，要求学生从小事做起，学会自己打水、叠被子、打扫宿舍卫生、洗衣等生活琐事，学

会合理地安排作息時間，養成早睡早起的好習慣；第二，指導學生樹立正確的消費觀念，學會理財。學生進入大學，第一次掌管了“財政大權”，普遍會出現開支無計劃。月初往往出手大方，揮霍無度，而月底又陷入“經濟危機”，無法維持正常的生活的現象。針對這種情況，要指導學生根據自己的經濟條件定好月、周、日的生活支出計劃，並盡量按照計劃進行，杜絕超前消費；第三，引導學生儘快地融入到集體生活中來。在與宿舍、班級同學共同生活和學習的過程中，讓學生學會關心他人、謙虛寬容，並積極參加一些集體活動等；第四，引導學生合理安排自己的時間。要鼓勵學生在學習之余，有意識地培養和發展某一方面的特長，積極參加各種各樣的校園文化活動，從中陶冶情操，充實生活。

五、角色適應問題及應對策略

（一）問題

多數大學生在中學時代就是學生中的佼佼者，自我感覺良好。進入大學之後，面對從四面八方匯集而來的優秀學子，發現周圍同學在學習和其他方面的能力比自己強，明顯感受到自己的不足，以前的優越感蕩然無存。面對理想與現實的衝突，有些同學開始懷疑自己的能力並產生了某種程度的失落感與自卑情緒。當學習和生活中遇到一些小的挫折時，往往不能正視現實的矛盾，採取逃避或抵抗等消極態度，如悲觀、失望、怨天尤人、忌妒等，這種情緒發展下去會引發多種心理障礙。

1. 理想與現實的矛盾。每個大學生在進入大學前，幾乎都有自己關於大學生活的美好想像。然而，現實的大學卻是一個充滿競爭的地方。人際壓力、考試壓力、學習壓力、就業壓力無時不在。特別是大學擴招，升學率成倍遞增以後，大學生所要承受的压力越来越多、越来越大。在這種情況下，對大學生活的嚮往和美化同實際情況的對比產生了嚴重的心理落差。任何對大學生活過於浪漫、輕鬆的想像都會帶來適應方面的挫折，引起內心衝突。如果這種衝突不能調和，就可能出现對大學生活的悲觀失望，從而產生心理危機。

2. 角色地位的改变产生的自我认知偏差。经过高考拼杀的大学新生，带着良好的自我感觉进入大学校园之后，突然发现自己只不过是大学生中的普通一员。在强手如云的班集体里，昔日“鹤立鸡群”的优越感已荡然无存，无形中会产生一种失落感。理想自我与现实自我的矛盾冲突是影响大学生的适应行为和心理健康的一个很重要的心理原因。相当一部分大学生不能给自己一个较为合理的定位，从而出现自我认知不当：一是自我认知偏高，二是自我认知偏低。偏高的自我意识大多源于有出众的外貌长相、较好的学习成绩、某方面具备特长或优越的家庭条件。这些往往使学生高估自己，自以为是，在人际交往中骄傲自大、以自我为中心，强求别人的认可和尊重，从而在人际适应方面往往会遭遇较重大的挫折；而偏低的自我意识则主要是由于家境贫寒、长相平平或成绩不如意等。不适当的偏低的自我意识易滋生自卑感、羞耻感，增加个体的压力，导致个体消极退缩，自我封闭。在人际交往中由于过分地倾向于自我防护而陷入孤立的境地，并与偏低自我意识之间形成恶性循环。

（二）对策

1. 理性认清现实，调整期望。大学新生要调适过高的期望值，要认识到学校条件的好坏并不影响个人的成才。大学的外部环境只是成才的外因，而自己本身的努力才是能否

成才的决定性因素。不管学校的现实与自己的理想有多大的差距，首先都必须承认和接受这个现实。在正视现实的基础上全面认识自己，客观地进行角色定位，并在认识和定位的基础上积极地接纳自己。大学新生要明白虽然自己过去是中学时代的尖子人物，但毕竟能进入大学的都是强手，而每个班或整个学校就只能是少数人能保持原来的中心地位和重要角色，到大学后成为普通一员是一件很正常和自然的事情。大学是人生的又一个新的开始，所有同学都要在同一起跑线上进行新的竞争。为了在这场竞争中脱颖而出，必须确立新的奋斗目标。只有确立了新的目标，才能明确将来要干什么，现在该如何努力，才有前进的动力。大学新生要根据自己的情况，确定一个通过努力能达到的切合实际的目标，使自己在实现这一目标的过程中获得成就感，不断增强自信心。

2. 积极向外界求助。大学里都设立心理健康机构组织，为同学们排忧解难。要消除对心理咨询的误解，克服心理障碍，勇于倾诉自己的问题和困扰，在专门机构的帮助下及时排除心理困扰，维持正常的学习生活和健康的心理。也可以向老师请教，与同学探讨，向你信赖的人伸出求援的手，寻求理解。总之，要通过各种有效途径排除困扰。

心灵瑜伽

大学生活之感受

在没有进入大学之前，我就向读大学的哥哥讨教过大学生活是怎么样的，听他津津乐道他的大学生活，我非常期待我的大学生活。这一天，也终于来临了。

进入这所大学后，我的心里就一直赞叹这所学校。我情不自禁的喊出来：“太大了。”和高中无法比拟。随着日子的前进，我也在这里生活了一段时间，我很想说说我大学生活的感受。

在军训生活中，我在烈日下饱受刺痛，在雨中经历洗淋，这是非常痛苦的。在军训中，每天都在宿舍楼与田径场间往返着。由于我的宿舍楼在四楼，爬上爬下极其累。在爬楼梯时总会气喘吁吁地说：“要是电梯就好了。”每爬一层，眼里都非常希望那个红色的4字能够出现。那种累与期待现在用语言来表述显得有点苍白。我在这里不但是说军训苦，我更想说的是：那种我们在场地上双手紧贴大腿，目视前方，身体前倾背后的含义；那种在走正步前，单臂前屈，单腿用力上抬，在半空中长时间停留的含义；那种大家动作一致，眼里满是信心，坚定不移的朝前走的含义。那不是坚持，恒心，毅力这几个形容词等概括地了的。

军训带给我们的是一笔宝贵财富。只有亲身体验过的人才能明白其中的滋味。只有真正军训过的人，身上才会多一种气质。这是我想说的军训大学生活。

经历过这段时间，我也感受到了大学的不同凡响。大学不仅是学习的地方，更是锻炼能力的地方。在刚刚进入大学时，学校有招新活动，我和朋友也去参加了。当我们了解到要面试时，我们就有点怯场。我深刻地记得，当时我们在走廊里徘徊了很久，很紧张。经过几次的深呼吸，我们才鼓足勇气进去。站在讲台上介绍自己时，我的手在后面一直捏着自己的衣服，我都不知道我是怎样完成自我介绍的。经过几次的面试，我的心态也放松多了，眼睛也能看着面试官了。以前，从没碰到过面试，也不知道怎么应对。现在能够坦然

面对。对于一些事情，我们要学会勇于尝试，不怯场，大大方方地面对，才能锻炼自己的勇气。

我还想说大学能够培养我们的独立意识。远离了父母，现在需要靠自己。这就要求我们好好锻炼自己，合理分配事情。我们要离开父母的保护伞，我们既要阳光，也要雨露。这样才能成长。对一些力所能及的事情我们要当仁不让。不要成为那种年过 30 的博士，但对于自己的生活琐事，还需要父母千里迢迢的赶过来帮忙的人。还有只顾上网，在宿舍请钟点工打扫卫生，这种做法都不够成熟。

我相信在大学生活中我们会非常的愉快，且收获颇丰。

心理测试

（一）社会适应能力诊断量表

社会适应能力，指一个在心理上适应社会生活和社会环境的能力。社会适应能力的高低，从某种意义上说，表明一个人的成熟程度。

下面的问题能帮助你进行社会适应能力的自我判断，请把答案填在括号内（A. 是；B. 无法肯定；C. 不是）

1. 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。 ()
2. 每到一个新地方，我很容易同别人接近。 ()
3. 在陌生人面前，我常无话可说，以致感到尴尬。 ()
4. 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。 ()
5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就算是在家里，只要换一张床有时也会失眠。 ()
6. 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯。 ()
7. 越是人多的地方，我越感到紧张。 ()
8. 在正式比赛或考试时，我的成绩多半不会比平时练习差。 ()
9. 我最怕在班上发言，全班同学都看着我，心都快跳出来了。 ()
10. 即使有同学对我有看法，我仍能同他（她）交往。 ()
11. 老师在场的时候，我做事情总有些不自在。 ()
12. 和同学家人相处，我很少固执己见，乐于采纳别人的看法。 ()
13. 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜已经太迟了。 ()
14. 我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过得很愉快。 ()
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候还是会出差错。 ()
16. 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快使自己镇定下来。 ()
17. 我不喜欢的东西，不管怎样学也学不会。 ()

18. 在嘈杂混乱的环境里,我仍然能集中精力学习,并且效率较高。()
19. 我不喜欢陌生人来家里做客,每逢这种情况,我就有意回避。()
20. 我很喜欢参加社交活动,我感觉这是交朋友的好机会。()

评分办法

(1) 凡是单数号题(1.3.5……)是2分;无法肯定0分;不是2分。

(2) 凡是双数号题(2.4.6……)是2分;无法肯定0分;不是2分。

将各题的得分相加,即得总分。

35~40分:社会适应能力很强,能很快地适应新的学习、生活环境,与人交往轻松,给人的印象极好,无论进入什么样的环境,都能应付自如。

29~34分:社会适应能力良好。

17~28分:社会适应能力一般,当进入一个新环境经过一段时间的努力,基本上能适应。

6~16分:社会适应能力较差,依赖于较好的学习、生活环境,一旦遇到困难则易怨天尤人,甚至消极。

5分以下:社会适应能力很差,在各种新环境中,即使经过一段相当长时间的努力,也不一定能够适应,常常因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中,总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测量中得分较高,说明你社会适应能力较强。但是,如果你得分较低,也不必忧心忡忡,因为一个人的社会适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心,刻苦学习,虚心求教,加强锻炼,你一定会成为适应社会的成功者。

说明:此测试用于粗略检查,不能用于正式诊断或筛选。

(二) 心理适应性自我测试

心理适应性是个体的一种综合心理特征,它反映了个体适应周围环境的能力。下面是一套心理适应性自我测试量表,通过测试可以判定自己的心理适应等级。通过测量有针对性地调整自己,提高个人适应能力。测试时,请认真阅读每一道题,从题后所给的答案中选出最符合自己实际情况的一项。选项数字越小,表示越接近左边的“是”;数字越大,表示越接近右边的“不是”。

1. 假如把每次考试的试卷拿到一个安静的,无人监考的房间去做,我的成绩一定会好一些。

是 1 2 3 4 5 不是

2. 夜间走路,我比别人看得更清楚。

是 1 2 3 4 5 不是

3. 每次离开家到一个新地方,我总爱出毛病,如失眠、拉肚子、睡不着等。

是 1 2 3 4 5 不是

4. 我在正式运动会上取得的成绩比体育课或平时练习成绩好些。

是 1 2 3 4 5 不是

5. 我每次明明白白地把课文背得滚瓜烂熟了，可是在课堂上背的时候却总是出点差错。

是 1 2 3 4 5 不是

6. 开会轮到我发言时，我似乎比别人更镇静，发言也显得很自然。

是 1 2 3 4 5 不是

7. 我冬天比别人更怕冷，夏天比别人更怕热。

是 1 2 3 4 5 不是

8. 在嘈杂、混乱的环境里，我仍能集中精力地学习、工作，效率并不会大幅度降低。

是 1 2 3 4 5 不是

9. 每次检查身体，医生都说我“心跳过快”，其实我平时脉搏很正常。

是 1 2 3 4 5 不是

10. 如果需要的话，我可以熬一个通宵，精力充沛地学习或工作。

是 1 2 3 4 5 不是

11. 当父母或兄弟姐妹的朋友来家做客时，我尽量回避他们。

是 1 2 3 4 5 不是

12. 出门在外，虽然吃饭、睡觉、环境等变化很大，可是我很快就能习惯。

是 1 2 3 4 5 不是

13. 参加各种比赛时，赛场上越激烈，观众越加油，我的成绩反而越上不去。

是 1 2 3 4 5 不是

14. 上课回答问题或开会发言时，我能镇定自若地把事先想好的一切都完整地说出来。

是 1 2 3 4 5 不是

15. 我觉得一个人做事比大家一起干效率更高，所以我愿意一个人做事。

是 1 2 3 4 5 不是

16. 为了求得和睦相处，我常常放弃自己的意见，附和大家。

是 1 2 3 4 5 不是

17. 当着众人和生人的面，我感到窘迫。

是 1 2 3 4 5 不是

18. 无论情况多么紧迫，我都能注意到该注意的细节，不爱丢三落四。

是 1 2 3 4 5 不是

19. 和别人争吵起来时，我常常哑口无言，事后才想起来该怎么反驳对方可是已经晚了。

是 1 2 3 4 5 不是

20. 我每次参加正式考试或考核的成绩，常常比平时成绩更好些。

是 1 2 3 4 5 不是

评定方法

凡单号题（1.3.5……），从第一到第五种回答依次记 1，2，3，4，5 分；凡双号题（2.4.6……），从第一到第五种回答依次记 5，4，3，2，1 分。全部 20 题得分之和就是测试者的心理适应性得分，其标准为：0~20 分：适应性很差；21~40 分：适应性较差；41~

60 分：适应性一般；61~80 分：适应性较强；81~100 分：适应性很强。

活动训练

辅导目标：促进新生彼此相识，建立班集体的凝聚力，认识大学生活与过去的不同，积极主动适应大学生活，顺利完成由中学到大学的角色转变，从而能够以良好的心态迈上大学成长之路。

（一）无家可归

1. 目的：让学生体会和感受个人与团体的关系，团体对个人的重要性，从而更愿意投入团体，增强团体的凝聚力。

2. 时间：10 分钟。

3. 操作：

开始时让全体成员围在一起，手拉手，充分体会大家在一起的感觉。然后请那些没有找到家的人谈谈游离在团体之外的感受，大多会谈道“孤独、孤单、失落……”也可以团体内的成员分享和大家在一起的感觉，大多会表达“温暖、有力量、安全、踏实……”指导者可以多次变换人数，让学生有机会去改变自己的行为，积极融入团体，让成员体验有家的感觉，体验团体的支持，从而更加愿意与团体在一起。

4. 指导语：

所有成员先围成一个圆圈并按一个方向跑动或走动。根据团队指导者的发令，组合成相应数字的小组。“刚才的练习大家都很投入，谁也不想找不到家，无家可归的人那种孤独、孤立的感受很不舒服。因为人是社会的人，我们渴望被他人接纳，与他人在一起交流分享，彼此关心和帮助。离开了集体，我们会失去安全感、踏实感和力量感。所以营造一个温暖的集体人人有责，在集体里我们可以获得力量、支持、关心、满足、归属和安全感。”

（二）微笑握手

1. 目的：初步相识。

2. 时间：10 分钟。

3. 操作：

所有人围成两大圆圈，里圈的学生面朝外，外圈的学生面朝里，形成两个同心圆。当所有人围成两个同心圆时，指导者开始播放音乐，随着音乐声同心圆转动，内外圈的旋转方向相反。音乐一停，面对面的两个人要先握手，然后相互自我介绍。规定的介绍内容至少包括：姓名、来自何地、有什么兴趣爱好等，每次相互自我介绍的总时间 2 分钟左右。然后接着转，这样反复 3~4 次，直到把整首音乐放完。（如果没有背景音乐，自行安排时间）

（三）滚雪球

1. 目的：调动愉快的情绪，通过交流，增进同学感情。

2. 时间：15 分钟。

3. 操作指导语:

团体指导者先进行分组,一般8人左右一组,从一个同学开始自我介绍,介绍时说自己的姓名及一个真实爱好。随后,另一个同学在自我介绍之前,先重复前面一个成员的姓名及爱好。依此类推,每个同学的名字、爱好在重复中被大家牢牢记住。

(四) 同舟共济

1. 目的:发挥团体力量解决实际的问题,从中体会团体力量的强大,促进团队凝聚力。

2. 时间:20分钟。

3. 准备:每组1/4张报纸(或其他等同面积的替代物),可视为大海中的一条船,每组8人。


4. 操作:游戏开始时,指导者要求将图纸铺在地上,代表汪洋大海中的一条船。现在,需要团体成员8人同时站在船上,一个也不能少,必须同呼吸共命运。随后让成员们想方设法使全体成员同时登上船。行动之前团体可以充分讨论,拿出最佳方案。如果常常会出现成员同心协力,集思广益,人拉人、人背人、叠罗汉等各种方法,体现团体的合作。任务越难,成员的努力也会越强,团队的凝聚力空前提高。游戏的过程中成员会忽略性别、年龄等因素,全组一条心,成员创造性地发挥全组智慧,也让成员充分体会团结合作的力量。

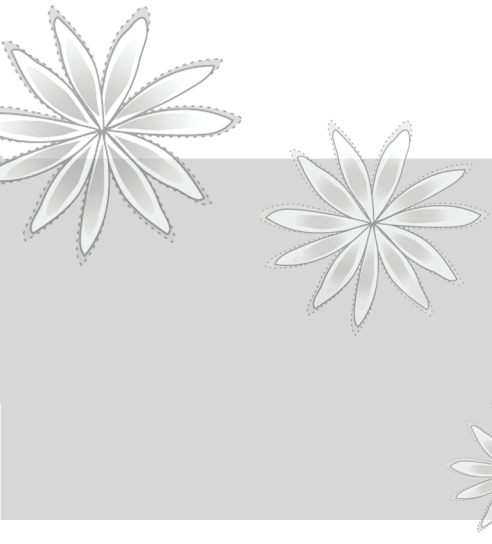
作业反思

青蛙实验

19世纪末,美国心理学家曾经做过一次著名的青蛙实验:他们把一只活蹦乱跳的青蛙丢进沸水里,这只青蛙在千钧一发之际,竟奇迹般地跳出水面,成功地死里逃生。半个小时后,心理学家再使用同样的锅,里面放入的是大半锅凉水,把青蛙放到锅里后,慢慢地一点点加热,刚开始青蛙悠然自得地享受温水,过了一段时间,等水温热到它熬不住的时候,却无力逃生了。

1. 这个故事对你的适应有何启发?

2. 你打算如何适应新环境? 



第三章 心灵绿洲 ——大学生心理咨询

心理案例

徘徊的女孩

小王是一名大一的新生，刚进入大学校园一切都很新鲜，军训结束后没多久，小王发现自己有了说不清的烦恼。首先是晚上睡不好，入睡比较困难，在床上辗转反侧，迷迷糊糊了很久才能勉强睡着。由于晚上睡不好，第二天小王总是困倦得不行，上课时更是哈欠一个连一个，学习方面似乎跟高中比差多了，老师讲的知识听不懂，书本内容也看不懂。小王以前的成绩非常好，一直以来是班上的第一名，现在这样的学习状态让她很焦虑。小王以前专注于学习，很少和人交往，到了大学里，她发现身边的舍友都有了一个固定的伙伴，平时一起吃饭、上课、自习，自己落单了，心里很不是滋味，每天稀里糊涂。小王不知道大学里要做些什么，时间好像很多，又好像很少，看着别人似乎都有了归宿和目标，小王越发觉得自己很没用很失败，经常陷入抑郁状态。她给高中时的好朋友，现在在另外一所大学读书的小璐打电话诉苦：“小璐，我感觉自己很难受，这段时间特别郁闷。”小璐一边耐心听小王诉说，一边在脑海里思索着怎么给她建议，突然地想起今天班里发的心理委员学习手册，于是说：“要不你试着去做个心理咨询？”小王沉默了一会儿，对着电话那头问：“心理咨询，是不是有心理问题的人才能去？心理咨询真的有作用吗？”

心理课堂

初踏入大学校园，新鲜感过后，大学生要面临一段心理适应期，在这个阶段很容易出现适应不良现象。上述案例中小王的问题就是新生适应不良，从熟悉的高中环境一下子跌

进几乎陌生的大学环境，原有的生活、思维、行为等受到冲击，这些都要求大学生重新去适应。如果自己无法调整，且已经明显影响了日常的生活和学习，就应该立即寻求心理咨询的帮助。平日里，大学生遇到一些自己无法解决的问题而产生了各种心理困扰，阻碍了自己的发展，且在自己努力无效的情况下，应该及时寻求心理咨询的帮助。

第一节 心理咨询知多少——心理咨询的概念和对象

一、什么是心理咨询

（一）对心理咨询常见的误解

1. 害怕被同学看成精神病。在人们的观念里，说某人“有病”，通常是指有“精神病”，或指一个人思想极度不正常。因此，许多大学生本来想去寻求心理咨询，但害怕被同学看成“有病”，而不敢前去咨询。有这样一则笑话，一对美国恋人和一对中国恋人分别去约会，男友都迟到了，女方很生气，都责问男友为什么不准时赴约，而男友均回答去接受心理咨询了。美国的女青年听了，认为男友有素质有修养，又有一定的经济实力，立刻对男友增加了几分好感。而中国女青年听了，则认为男友可能不正常，并猜测会不会有精神病，是不是遗传，结果与男友不欢而散。

2. 担心被老师看作不正常。许多大学生会认为心理咨询就像道德教育，只是从道德角度给予批判和要求。而按照他们所掌握的道德标准，他们的某些所思所行很难从道德上说明白。例如某些同学所遇到的单相思或某些欲望冲动问题，虽然自己从道德的角度会有一个判断，但仍然摆脱不了心理困扰。如果去做咨询，又担心老师从道德的角度将自己看作有问题的人。

3. 咨询老师无法解决我的实际问题。许多同学会因生活中一些具体的生活困难而产生心理困扰，甚至严重影响自己的正常生活。但当有人劝其寻求心理咨询时，他们常常会说“咨询老师解决不了我的实际问题！”当事人简单地认为，自己要走出困扰，别人只要能帮我解决好具体事情就行。如果事情已不可改变，做什么都不能使自己走出困扰。殊不知，心理学早已证明，人在负性情绪的困扰下，负性情绪越大，人的思维水平越低，甚至想不到任何新的解决问题的思路。所以，不论事情是否还能改变，我们都必须先调整自己的心态，从而以好的心理状态去争取事情的改变，这样成功的几率就会大得多。如果事情已经不能改变，则需调整心态，打开思维，寻找新的发展机会。

4. 回避问题。生活中每个人都会遇到或大或小的心理矛盾，有些心理矛盾自己可以调整好。但有些心理矛盾在某个阶段自己没有能力调整好，就会沉积为心理包袱。许多大学生背上这些包袱后害怕被别人误以为有严重的“心理问题”，宁可自己承受着痛苦，也不去寻求心理咨询的帮助。有的甚至采取从主观上“否认”自己问题的方式欺骗自己，殊不知这样带来的危害更大，许多校园危机就是这样突然爆发的。其实，问题越早解决越早轻松，可以减少许多痛苦。

案例：我有病吗？

案例描述：一个大四学生，在临近毕业找工作前，突然出现一些躯体症状：一进食就想呕吐，与同学说话时也时常莫名其妙地想呕吐，并时常伴有出汗、头晕现象，但通常又只是吐出一点清水。该生急忙跑去医院检查，但除了有一点胃病，并无其他疾病。而这点胃病，医生认为并不会导致上述现象。医生建议该生去做心理咨询，该生不信，坚信自己身体“垮了”，一定有生理疾病，继续求医。他前后跑过4家医院，从专科医院到综合医院，结论完全一样，其中不乏在该生强烈要求下做输液治疗的情况。但最后医生还是建议该生去做心理治疗。百般无奈之下，该生来到学校的心理咨询室。在寻求三次咨询治疗后，呕吐、出汗、头晕现象都消失了。该生终于相信自己是心理问题而不是生理问题。在此之后，他继续做了几次心理咨询，最终顺利毕业了。

案例分析：该生身体一直很棒，但经济压力一直很大。在临近毕业时，对寻找一个较高收入的职业期望很高，但求职并不顺利，求职压力陡增，又不愿将心中的苦恼告诉别人。这种内在强烈的欲求与自我强行压抑形成较大冲突，导致过度紧张、出现出汗、头晕和欲吐又止的“呕吐”现象。自己误以为身体出了问题——“我有病了”。

建议：去医院检查一下是必要的，但不顾医院检查的客观结果而坚信自己身体“有病”，则会使自己陷入误区。要转变观念，及时寻求心理咨询帮助，消除症状，恢复正常的心理状况，否则定会影响生活进程。

（二）心理咨询的定义

所谓心理咨询，是指专业咨询人员以语言、文字、动作或其他载体为信息沟通形式，运用心理学知识和技术，给来访者以帮助、启发和疏导，最终提高来访者心理健康水平的过程。心理咨询的目的是帮助精神正常但又存在某种心理负担的来访者解决其在学习、工作、生活、人际交往以及疾病和康复等方面的心理不适或障碍，提高其正确对待自己和适应环境的能力，促进其自身发展和完善。

求助心理咨询最关键的是通过专业咨询人员的帮助和鼓励，发现大学生自身成长中的心理障碍或心理困惑，认识自己心理或行为的真正原因，并且尝试某些新的策略和新的行为，去摆脱情绪上的痛苦，解除心理负担，最大限度地发掘出自己的潜力或者形成更为适当的应变能力。因此，当大学生出现心理矛盾，自我无法调节时，就应该主动及时地求助于心理咨询，自愿寻求帮助是心理成熟的表现。

（三）心理咨询有何特点

1. 心理咨询是助人自助。心理咨询不仅是解决某些具体的心理问题，更多的是通过交谈等方式启发来访者全面地了解自己，找到自己身上的潜在力量。使来访者在咨询师的帮助下，学会自我克服成长中的障碍，自尊自立地均衡发展。

2. 心理咨询是人际互动过程。心理咨询既不依靠药物治疗，也不依靠理论说教，而是依靠咨询师与来访者之间平等的交流互动，调动来访者内在智慧达成咨询目标。

3. 心理咨询具有“心理性”。心理咨询是在心理学原理指导下，按照心理规律进行的辅导过程。在没有指责评判，完整接纳的氛围中，完成真实呈现、真诚互助的过程。

4. 心理咨询有一个安全的空间。心理咨询按照心理咨询工作的要求，遵守了为来访

者信息保密的职业纪律,再加上咨询师采取客观中立的态度,这就为心理咨询建立了一个独特的、安全的心理空间,为深层心理问题的解决提供了安全保障。

5. 心理咨询是一个过程。心理咨询要解决的可能不仅仅是某一个具体问题,而是因为这样或那样的原因长期积累在来访者心里的各种困扰。心理问题通常不是一次咨询就能彻底解决来访者的问题。同时,个体的心理成长、行为改变,也不是一蹴而就的。因此,心理咨询通常是一个或长或短的成长发展过程。少则数次,多则数月,最终促进来访者的健康成长。

(四) 大学生心理咨询具有不同于一般心理咨询的特点

1. 问题性质不同。大学生面临的大量问题和主要问题都是成长的问题,包括学习、适应、交际发展、恋爱、择业等问题。因此,大学生心理咨询应着重帮助与辅导大学生成长与发展,而不是专门治疗心理疾病。

2. 自愿性更强。大学生是文化层次较高的群体,对心理咨询了解的人较多,也认识到心理咨询的重要性,因此大学生多数是自觉自愿来咨询的。

3. 相对封闭。处于青春期的大学生具有闭锁性的心理特征。因此,大学生来心理咨询时喜欢一个人来,并且希望咨询师单独对其咨询,不希望第三者在场。

二、心理咨询的原则

心理咨询的原则即咨询人员在工作中必须遵守的基本要求,它是咨询工作者在长期的实践中不断认识并逐步累积提炼的结晶。心理咨询的原则有很多,如自愿性原则、信赖性原则、交友性原则、启发性原则、教育性原则、艺术性原则、整体性原则、发展性原则、异同性原则、坚持性原则、保密性原则、治疗与预防相结合的原则,以及限定时间和感情原则。在这里,根据我们在咨询工作中的切身体会,重点提出以下9项原则予以讨论。

(一) 信赖性原则

这一原则是指在咨询过程中,心理咨询人员要从尊重信任的立场出发,努力和咨询对象建立朋友式的友好信赖关系,以确保咨询工作的顺利进行,取得圆满的咨询结果。平等的地位、良好的第一印象、善于启发和耐心倾听是与咨询对象建立友好信赖关系的重要条件。除此之外,下述两个问题对建立信赖关系也有重要意义。

1. 关于如何看待来访者提供信息的可靠性问题。这个问题对咨询双方能否建立信赖关系至关重要。一般来说,抱着积极解决问题的态度前来求询的人,其提供信息的可靠性较大。但由于语言表达的疏忽、遗忘与误记的影响或其他一些主客观因素,咨询人员可能会发现,有些来访者提供的信息含有矛盾或不实之处。对于这种情况,咨询人员也不应大惊小怪,更不应表露出不信任的态度,而应投以信任的目光,委婉地提醒来访者注意自己语言的表达和回忆中的疏漏,以便在不损害咨询双方信赖关系的前提下尽量获得准确的信息。那些抱着疑虑、观望和试试看心理前来求助的人,其提供的信息往往比较含混或失真。对这种情况,咨询人员也不应责怪或不悦,而应看准来访者的心思和顾虑,进行真诚的交流与排解。只要打消这些来访者的顾虑,取得他们的信任,要获得可靠的信息并不存在很大的困难。

2. 关于对来访者一视同仁的问题。心理咨询的对象是千差万别的。有的来访者温文

尔雅，彬彬有礼；有的则衣帽不整，语粗情急；有的来访者谈吐自若，微露傲气；有的却词不达意，畏缩自卑。无论对什么样的来访者，咨询人员都应满怀交友的热情，以诚相待，一视同仁，而绝不应该厚此薄彼。这对于和来访者建立友好信赖关系是十分重要的。

（二）整体性原则

这一原则是指在咨询过程中，心理咨询人员要有整体观念，对来访者的心理问题做全面考察、系统分析，既要重视心理活动诸要素的内在联系，又要考虑心理因素、生理因素和社会因素的相互制约和影响，以便使咨询工作准确有效，防止或克服咨询工作中的片面性。

整体性原则是系统观点的体现和要求。按照系统的观点，人的心理是一个有机整体，知、情、意、行是密切联系在一起的，心理过程、心理状态和个性心理特征交互影响，心理因素与生理因素也相互作用、密不可分。就个体身心因素与外部环境，特别是社会环境的关系来看，也存在着彼此制约、互为因果的错综复杂的联系。因此，作为探查人的心理奥秘、帮助学生更好地适应环境和求得发展的心理咨询工作来说，绝不能“头痛医头，脚痛医脚”“只见树木，不见森林”。而应从个体心理的完整性和统一性，个体身心因素与外部环境的制约性、协调性，来全面考察和分析学生心理问题的形成原因及其咨询对策和措施。在心理健康咨询中，要判断一个人的情绪是否偏离常态，以及其问题的成因，除了要对情绪的表现进行外部观察、对情绪的特异性和非特异性进行专门评量外，还应结合个体的认识过程、意志过程、个性特征、生理因素和应激环境进行综合考察与分析。特别是对家庭、学校和社会交往中诱发学生不良情绪的主要应激源，咨询人员更应具有清醒的认识和准确的把握。这样才能从整体上深刻认识来访者情绪异常的表现及成因，才能对来访者的情绪困扰与问题症结做出科学的诊断与恰当的处理。

（三）发展性原则

这一原则是指在咨询过程中，咨询人员要以发展变化的观点看待来访者的问题，不仅要在问题的分析和本质的把握中善于用发展的眼光做动态考察，还要在对问题的解决和咨询结果的预测上也要具有发展的观点。

在各种内容的学校心理咨询中，遵循发展性原则都是很有必要的。特别是在以发展内容的学校心理咨询中，对这一原则更有其特殊的要求。发展性咨询的目的不仅在于了解个体已有的发展历程和发展结果，更重要的还在于揭示个体今后发展的可能性和发展方向，这就要求咨询人员必须具有较高的洞察能力和预见能力。一方面，要对学生的内在潜能和发展条件有准确估计；另一方面，要对学生的发展目标和发展道路有恰如其分地揭示和把握，这样才能达到发展性咨询的目的。

（四）异同性原则

所谓异同性原则是指在咨询过程中，咨询人员既要注意来访者的共同表现和一般规律，又不能忽视其年龄差异、性别差异和个体表现差异。要善于在同中求异、异中求同，努力做到二者的有机结合和统一。

异同性是事物存在的一般法则。就学校心理咨询而言，来访者的期待心理、求快心理、图方便心理是一些共同的特征。对同类或相似问题的诊断、指导与矫治也体现了咨询过程

中的某些共同性。有些来访者在咨询过程中所表现出来的羞怯、紧张、疑虑和防卫心理，亦具有一定的普遍意义，这些即所谓共同性的问题。而咨询对象的年龄差异、性别差异、身心状态区别、问题成因的不同和现实表现的千差万别，则构成了咨询过程中差异性的基础。对咨询对象的共同特点与个别差异，咨询人员必须心中有数，因人而异，区别对待。例如，初来求询的人一般都有些紧张，因此咨询一开始，咨询人员通常要设法缓和一下紧张的气氛，这是咨询过程中的一个带有普遍性的问题。但这个问题是存在着很大的个别差异的，不同年龄阶段学生的紧张、拘谨常有不同的表现，男女学生的紧张反应也各具特点。至于前来求询的教师、家长的紧张情绪则与学生有着质的区别。针对上述情况，咨询人员显然应当因人而异，根据各类来访者的不同特点分别采取相应的措施。

（五）艺术性原则

这一原则是指学校咨询人员在咨询过程中要通晓咨询的理论和技巧，善于运用言语表达、情感交流和教育手段促进来访者的思想转化和行为改变，以如期实现咨询的目标。

学校心理咨询工作的艺术性，主要体现在以下几个方面：

1. 在言语表达上，要求既鲜明准确，毫不含糊，又讲究分寸，委婉合宜。使咨询人员的劝导、帮助易为来访者所理解、所接受。同时，咨询人员的言语表达还要紧扣时机，恰到好处。例如，该发问时需及时发问，该鼓励时则当即鼓励，该强调时可适当加重语气，该沉默时当闭口不语。
2. 在情感交流上，一方面要靠“眸子传情”，把咨询人员的坦诚、信任、关怀、体谅和期待等复杂情感通过眼神的调节传递给来访者；另一方面，要凭借表情、手势，体态的恰当使用，使来访者及时领会咨询人员的意图和希望，以共同完成咨询的任务。
3. 在教育手段上，要体现社会主义精神文明的时代特征和本质内容，把对来访者心理障碍的排解同培养正确的人生观、价值观和世界观的工作有机结合起来。

（六）坚持性原则

这一原则是指在咨询过程中，学校咨询人员要引导来访者充分认识解决问题的艰巨性和复杂性，特别要有对心理障碍的矫治问题树立坚持不懈、不怕反复的思想，这样才有利于咨询和治疗效果的巩固和提高。

咨询实践中，怎样才能使来访者对咨询过程的艰巨性、复杂性有深刻认识，进而转化为与咨询人员的积极合作、坚持不懈呢？我们觉得应向来访者坦诚地说明下列几方面的原因：

1. 心理问题或心理障碍的形成非一日之寒，它的形成和加剧有一个发展的过程，而其化解和排除也同样需要一段时间、一个过程。
2. 人们对事物的认识不是直线的，其间有反复、有周折，这是正常现象。就学校心理咨询人员对来访者心理问题的认识来说也同样如此。
3. 人的心理活动是作为一个整体起作用的，当个体心理活动的某一个方面出现问题或障碍时，心理活动的其他方面的品质对问题的解决亦有影响。例如，解决情绪失调问题，就必须同时考虑意志品质的提高和性格特征的磨练问题，这无形中就给咨询工作增加了难度，使得咨询和治疗的周期相应拉长。
4. 人们所处的环境是在不断地发生变化的，环境中的各种因素也在不断地作用于来

访者，其中既可能有积极因素的影响，也可能有消极因素的干扰。一旦消极因素的干扰作用对个体处于支配地位，它便会抵消咨询工作的成效，造成来访者心理问题的再生和反复。

（七）保密性原则

这是心理咨询中最重要的原则。这一原则是指心理咨询人员有责任对来访者的谈话内容予以保密，来访者的名誉和隐私权应受到道义上的维护和法律上的保护，在没有征得来访者同意的前提下，不得在咨询场合下把来访者的言行随意泄露给任何人或机关。当然，从另一方面来讲，保密也是有一定限度的，对于某些问题，咨询人员可以不保密。根据美国心理学家联合会（APA）的条例，以下几种情况属于例外：确信一名未成年人是性虐待或其他虐待的受害者；来访者有自杀倾向或经由一项测验显示来访者有高度危险时；当来访者有强烈伤害他人的倾向时；当法庭要求提供个案资料时。

（八）预防重于治疗的原则

这一原则是指，学校咨询人员不仅应重视求询学生心理偏常或心理障碍的诊治工作，更重要的是应重视咨询过程中心理卫生知识的宣传教育。只有把后一项工作做好了，使预防重于治疗的思想深入人心，才能更好地发挥学校咨询在促进学生心理健康方面的作用。

预防重于治疗的思想是在学校心理咨询的发展过程中逐步为人们所理解、所接受的。现在，人们对这个问题的意义已经有了更深刻的认识。显然，只治不防无益于广大学生的身心健康，只能使极少数学生从中获益，这同学校心理咨询尽可能地为全体学生服务的宗旨是不相称的。相反，防重于治，不仅可以使具有心理障碍的学生得到应有的治疗，而且可以使更多的学生懂得心理卫生的意义，掌握自我心理保健的方法。这对于提高广大学生的心理健康水平，积极预防各种心理障碍或心理疾病，具有不可低估的作用。

贯彻预防重于治疗的原则，除了应在咨询过程中向广大来访者大力宣传并普及心理卫生知识，咨询人员还应注意加强对学生常见心理障碍的分析和研究工作，努力掌握学生各种常见心理障碍发生、发展的一般规律。这不仅对矫治求询学生的心理障碍有积极意义，更重要的是可以依据这种规律性的认识，促进学生常见心理障碍的早期防御、早期发现，因而是不可忽视的。

（九）限定时间和感情原则¹⁰

事先对咨询时间予以限定，让来访者有一定的安全感，使来访者能够充分珍惜并有效利用时间。一次两小时不如两次一小时咨询的效果好，后者可以使来访者在咨询间隔期充分回味会谈或治疗的体验，并将其作为走向适应和成长的刺激剂。当然，时间长短的限定也不是绝对的。另外，咨询关系不能超出咨询室以外。咨询者不要与来访者在咨询室以外亲密接触和交往，不对来访者产生爱憎和依恋，更不能在咨询关系中寻求欲望的满足和实现。来访者过于了解咨询师的内心世界和私生活，也会妨碍来访者的自我袒露。

¹⁰ 李红亚，万虎，李岚冰. 爱的成长——大学生心理健康教育[M]，北京：现代教育出版社，2012年，23页。

三、心理咨询的对象

目前在国内，心理咨询还是个比较难以接受的事物，许多人以为来做心理咨询的人都是心理不正常的人，去咨询是见不得人的，被人知道了会很丢脸。事实上，心理咨询的来访者中，虽然有一部分人确实是有心理疾病，但是大多数的咨询对象是正常人。正常人在日常生活中遇到的心理困扰，比如择业、学业、人际、恋爱、适应、婚姻等都是心理咨询的工作范围。

在现实生活中我们很难找到心理绝对健康的人，我们大多都有这样、那样的心理问题，有些可以自己调整摆脱，但有很多需要求助别人的帮助才能够得到解决。心理困扰出现的时候，你可以找朋友、同学倾诉。也可以闷在心里，等待时间的消化与淡忘。当然也可以找心理咨询师倾诉，这是一种更有效率的解决方法，也能避免走弯路。有了心理困扰求助于心理咨询，这本身就是一种改善和勇敢的表现，说明你敢于直视自己的困扰，期望通过科学有效的途径解决问题，这也反映了你的生活态度和人生态度是积极健康的，值得他人赞赏。

按照心理活动是否正常，可以把人的心理分为两种状态：常态心理和异常心理。常态心理又可分为心理健康和心理不健康。具体见表 1。

表 1 常态心理与异常心理

常态心理		异常心理	
心理健康	心理不健康	神经症	精神疾病
择业、学业、人际、恋爱、适应、婚姻等适应发展性问题	一般心理问题 严重心理问题 神经症性心理问题	抑郁症 强迫症 焦虑症 恐惧症 疑病症 神经衰弱	精神分裂 癔症 人格障碍

- 心理咨询的对象包括心理健康人群、心理不健康人群，也包括一部分心理异常人群。
- 一是心理正常、心理健康，但遇到了和心理有关的现实问题，如择业迷茫、学习动力不足、学习压力过大、恋爱失败、人际失调、适应不良等问题，产生了心理困扰，需要帮助的人群。针对这类人群开展的心理咨询属于发展性心理咨询，主要帮助他们做出理想的选择，顺利完成发展任务，度过人生的阶段。
- 二是心理正常但心理健康出现问题，长期处于心理困扰之中，或者遭到比较严重的精神创伤而失去心理平衡。心理健康遭到严重破坏，但精神仍然正常，不过心理健康水平下降很多。这类人群的问题包括一般心理问题、严重心理问题、神经症性心理问题。针对这类人群开展的心理咨询属于障碍性心理咨询，主要帮助他们缓解冲突、消除心理症状，恢复良好的心理功能。
- 三是特殊对象。神经症和精神病患者经过精神医学临床治愈之后，心理健康基本恢复了正常，基本转为心理正常的人。这时心理咨询和心理治疗是可以介入的，起到辅助治疗的目的，尽快帮助患者好转。

第二节 心理咨询真的有效吗——大学生心理咨询的意义和过程

近年来,随着人们对大学生心理健康与人格发展的逐渐重视,心理咨询与治疗在大学校园迅速发展。大学生心理咨询与治疗活动的开展,有利于大学生开发心理潜能,优化心理素质,解除心理疾患,提高心理健康水平,促进德智体美全面发展。从心理咨询在我国高校的发展可看出,它已在高校显示了一定的生命力,并发挥了独特的作用。

一、大学生心理咨询的意义

心理咨询真的有用吗?心理咨询能给人什么帮助?很多人第一次接触心理咨询时,难免有疑虑。总的来说,心理咨询主要可以帮助心理正常的人群化解生活中的各类心理问题,改善不良行为,学会调整人际关系,深化自我认知,强化适应能力,提高个人心理素质,使人健康愉快地生活。具体来说可以提供以下几个方面的帮助。

(一) 倾诉心声

倾诉是人的一种心理需要,它能帮你缓解心理压力,是分析和解决问题的前提。朋友、同学、亲人都可以成为倾听心声的人,但也有不方便、不适宜的时候。面对与自己没有亲缘、利害关系的心理咨询师,你能够敞开心扉,把心声彻底倾吐。他能耐心听你诉说,并且有心理学的专业知识,能帮你分析问题,排忧解难。

(二) 辨明自己的问题

人的心理问题有各种类型和性质,有些是与家庭有关的心理问题;有些是与自我观念有关的心理问题;有些是人际交往中产生的心理问题。其中许多并非心理疾病,它们是在纷繁复杂的社会生活中引发的。不同的问题应当用不同的方法来解决,心理咨询是和你一起去分析所面临的实质问题,发现引起问题的原因。

(三) 商讨解决对策

当一个人处于生活旋涡之中,在精神压力的重负下,思路常常会被堵塞。心理咨询过程中,在倾诉心声、辨明问题的基础上,心理咨询师可以与你共同分析问题,帮助你看清问题后面的真正原因,帮你打开思路,并为你提出一些合理化的参考建议。

(四) 平衡自己的情绪

心理咨询的性质属于发展性咨询,它主要帮助咨询者解决在生活中产生的问题,而不是治疗精神疾病,所以帮助咨询者平衡情绪是心理咨询的重要功能之一。通过给你宣泄压抑情绪的机会,帮你辨明问题的性质并且磋商解决问题的对策,心理咨询使你紧绷的情绪得到缓解,心态也随之得到平衡。

(五) 促进健康成长

学校心理咨询的性质也属于发展性咨询,目的在于助人成长,即不仅要帮你处理好当前的问题,更要通过处理当前的问题提高认知水平,使你获得心理学方面的知识、经验及

能力，增强你的自信心，发展和完善你的人格。

（六）认识内外世界

人生存在于同一个外部世界中，但却有各自的内部世界。外部世界是由活生生、不断变化的现实所构成的，并不随我们的意志而改变。内部世界是由以往积累的经验构成的，因人而异，可以按照自己的意志加以调整，这两个世界总是处在既一致又矛盾的状态中。

（七）纠正不合理的信念

人们一般认为事件的发生导致了负面情绪的出现。事实上，痛苦不是因为事件直接导致的，而是我们看待事件后的结果、信念所导致的。不同的信念导致不同的结果，消极的、负面的、不合理的信念往往导致负面的情绪结果；积极的、正面的、合理的信念带来正面的情绪力量。心理咨询可以帮助来访者纠正不合理的信念和错误的思维，帮助他们重新看待经历的事件和各种挫折，学会新的思维和信念，解决当前的心理问题。

（八）学会理解他人

心理咨询能帮助个体更好地理解他人，站在他人的角度思考问题，体验他人的内心，感同身受，重新看待自己与他人的关系，恢复心理平衡。比如，有个学生来做心理咨询，他的苦恼在于平时和同学打招呼，对方好像没听见似的没有任何反应，这使他很受打击。他认定自己不被他人欢迎，认定他人很无情，对自己不礼貌。经过心理咨询，他有机会重新认识他人，了解到别人可能是没有看到他或者是在想自己的心事而无心应答等，从而改变了之前对他人的刻板印象和片面认识，也改善了人际关系。

（九）增强自知之明

自知者明。但因种种认识上的受限，人很难认清自己。正因为各种扭曲的心理认识、片面的经验、错误的推理、不合理的需求等导致人们经常失去对自己的正确认识，从而引发种种心理困扰。心理咨询可以帮助个体重新认识自己，挖掘自己身上的资源，明确前进的方向，树立新的目标。

（十）构建合理的行为模式

心理困扰能否最终得到解决，关键看来访者能不能将思想转化为实际行动。心理咨询可以帮助来访者改变先前不合理的行为模式，建立一种新的、合理的行为模式，这种改变是在咨询师的启发、鼓励和支持下发生的。只有按照这种新的行为模式，来访者的心理问题才能得以改善，摆脱心理苦恼。

心理咨询还可以帮助有心理障碍的来访者，解释心理障碍的原因，传授解决心理障碍的技巧和方法，使之走出心理误区，恢复健康的心理，并不断提高他们心理健康的自我意识和能力，提高自己的心理健康水平。

二、大学生心理咨询的过程

大学生心理咨询的步骤一般分为开始阶段、帮助与改变阶段、巩固与结束阶段。三个阶段的时间根据情况可长可短，一般来说帮助与改变阶段耗费的时间最长。

（一）开始阶段

在这个阶段，主要是建立咨访关系，收集资料，全方位了解来访者的情况并做出初步诊断，帮助他们进行初步的心理调节。

1. 建立咨访关系。咨访关系是指心理咨询过程中，来访者和咨询师建立起来的关系。良好的咨访关系是心理咨询取得效果的前提条件和基础，并能够促使来访者接受咨询师的建议，积极配合咨询师。甚至有专家提出，良好的咨访关系是咨询成功的一半。良好的咨访关系也能给来访者树立一个人际关系的模范，促使他们将这种良好的人际关系迁移到咨询室以外的环境，切实提高人际交往的能力。

在来访者和咨询师初次会面时，咨询师一般先向学生做简单的自我介绍，然后询问学生有什么需要帮助的地方。咨询师会将心理咨询是做什么的、能处理什么问题、不能处理什么问题、心理咨询遵循的保密原则、心理咨询的时间限制和频率限制等内容跟学生解释，澄清学生的预期，减少对方的困惑。咨询师会告诉学生在这里可以对自己的心理问题畅所欲言，所谈的内容不会向他人泄露。对于心理上的困难，咨询师会尽力给予帮助。咨询过程中如果心理咨询师要记录，也要对学生解释清楚，并再次强调对谈话内容和学生隐私的高度保密，减少学生的戒备心理。

2. 收集信息。信息收集的主要任务是广泛深入地收集与来访者情况有关的资料，并与其建立初步的信任关系。咨询师通过谈话、观察、倾听、心理测试等方式，了解学生的基本情况和存在的心理问题。咨询师会通过前期信息的收集和会谈过程中的倾听、引导弄清楚来访学生究竟被什么问题困扰、问题持续了多长时间、问题严不严重、问题产生的原因、学生本人有没有意识到自己的问题所在等。有时心理咨询师会根据需要给来访学生做心理测试，通过心理测试帮助来访学生更好地了解存在的问题。

3. 分析、诊断。分析、诊断是根据上一步收集到的信息材料，结合心理学的理论知识，对来访学生的问题进一步进行分析和诊断，判断来访者问题的类型、性质、严重程度及原因等，以便确立咨询目标，选择咨询方法。

4. 信息反馈。咨询师将自己对来访学生问题的了解和判断情况反馈给他，请学生自己决定是否继续进行后面的咨询。来访的学生也可以针对咨询师反馈的信息进行补充或提问。

（二）指导与帮助阶段

这个阶段是解决问题的阶段，是心理咨询的关键，它对心理咨询的效果起着极为重要的作用。这一阶段主要完成的任务有三项：制定咨询目标、选择咨询方案、实施指导与帮助。

1. 制定咨询目标。心理咨询的目标，就是心理咨询所追求的结果与所要达到的目的。咨询目标的确立，在咨询过程中非常重要。

心理咨询的目标有三个层次：终极目标、中间目标和直接目标。终极目标是指心理咨询最终达到的目标，通常是完善来访学生的人格，提高适应社会能力。中间目标是指解决来访者目前面临的重要问题，满足主要成长需要。直接目标则是指消除来访学生的负面情绪和不良行为。

三个心理咨询目标，远近结合，互相作用。终极目标是心理咨询的方向，直接目标是

心理咨询效果的具体显现，中间目标则是介于两者之间，能被来访者接纳的近期目标。

通常来说，咨询目标是咨询师和来访学生双方商议后共同制定的，并且尽量保证咨询目标要具体可行，方便具体的实施和操作，咨询结束后也可以对目标的完成情况进行评估。特别强调的是，咨询目标必须是心理学范畴内的，也就是心理咨询是解决学生的心理问题，而不是其他方面的问题。

2. 选择咨询方案。不同的心理学流派，咨询方案可能很不一样。每种方法对解决心理问题均有一定的针对性，并有其相应的实施过程，咨询师一般会根据自己的理论倾向和要解决的问题选择合适的方案。

选择咨询方案应明确下列内容：①所采取咨询方法的目标；②该方法的实施要求，即该做什么，如何去做，以及不做什么；③该方法是否能达到预期的咨询目的；④告诉来访学生必须对心理咨询的过程抱有足够的耐心。这些方法不可能立即产生奇迹，所有的改变都是循序渐进的。咨询的效果既取决于咨询师的能力和水平，也取决于来访者的能力和配合，还取决于双方相互作用的质量等因素。

3. 实施指导与帮助。实施指导与帮助，不同的咨询方法有不同的要求与做法。可以灵活运用鼓励、指导与解释，对来访学生的积极方面给予真诚的表扬、鼓励和支持，增强来访学生的自信，促进其积极行为的增长；可以直接指导来访学生做某件事、说某些话，或以某种方式行动；可以通过解释，使来访学生从一个全新、全面的角度面对自己的问题，重新认识自己及周围的环境，从而提高认识能力，促进其人格的完善和问题的解决。

（三）巩固和结束阶段

经过前两阶段咨询双方的共同努力，基本达到既定的咨询目标后，即进入心理咨询的巩固与结束阶段。这一阶段的心理咨询工作主要是巩固效果和追踪调查。

这个阶段的咨询师要向来访者指出他在咨询过程中已取得的进步和成长，并指出还有哪些应注意的问题。同时，咨询师还要帮助来访者重新回顾咨询要点，检查咨询目标的实现情况，进一步巩固咨询取得的效果。如果有可能，还可帮助来访者把学到的东西运用到生活、工作中，以便在日后脱离了咨询师仍可自己应付周围环境，做到自助。

为了了解咨询的长期效果，咨询师还有必要在咨询结束的数月后对来访学生进行追踪调查。调查方式可以发放反馈表，请学生填写，也可以是咨询师给学生打电话了解近况，或者再次约谈等。如果发现咨询效果不显著，问题没有得到解决，咨询师可能会建议学生继续预约咨询。

第三节 如虎添翼助我成——大学生心理咨询的寻求策略

一、什么情况下需要寻求心理咨询

总的来说，当你遇到自己不能解决的任何问题，同时所产生的情绪等困扰又是你自己调整不好的，已经明显影响了你的生活质量或功能，这时就应该立即寻求心理咨询的帮助。对大学生来说，遇到下述具体情况都应寻求心理咨询的帮助：学业迷茫；考试屡次失败；

人际交往困难；与家人很难沟通；欲求过强，不能自控；恋爱失利；家境困难，自己学习生活艰难；家人出现意外；上网过度，不能自控；较长时间内受到某种想法或情绪困扰；突然出现某种自己不能调控的状况；身患疾病，心中茫然。

案例：一位女孩的烦恼

案例描述：某校一位女生，已经顺利学完大学四年课程，马上就要参加工作了，但却常常处于烦恼中。不是为能否找到工作烦恼，而是为自己缺少人际交往能力而烦恼。平日里她不会主动与别人交谈，别人跟她打招呼，她还会脸红，经常不知所措，好像自己犯了什么错误，话也不敢多说就走开了，她几乎没有好朋友。以前她没有觉得这有什么不妥，自己安心心地读书，有事就给妈妈打电话，妈妈提供了她所需要的一切安慰。现在临近毕业，需要去面试，才突然觉得自己好像什么都没准备好。近段时间她出现了心慌意乱、情绪波动、行为迟缓的症状。后来，她报名参加了学校组织的心理素质提升团体辅导班，解决了上述问题。她在课程结束时的自述报告中欣喜地写道：“上了心理素质提升辅导班以后，我明白了自己有些自卑的特点，而且充分了解了性格特征，并且肯定了它们（不包括自卑的情绪，而是指肯定的性格），抛弃了消极的思想态度，转而积极挖掘自己积极的一面，慢慢找到了自己心理的平衡点，从而变得越来越自信……在实际生活中，因为我心理稳定了，比以前更为开朗，朋友渐渐多起来，从朋友身上我又学到很多，困难时朋友的帮助也让我感到无比的欣慰。我开始从情绪的奴隶变成它的主人。”

案例分析：人际交往能力是每个要在社会上生存的个体必须具备的基本能力。该生因为妈妈的过度保护而觉得没什么必要与他人发展个体间的交往。因此，弱化了自己人际交往的能力。当需要自己独立面对找工作时的人际交往时，才发现了自己的严重问题，产生了自卑感，随之产生许多不满情绪，并在这些情绪影响下更不能与他人正常交往。幸好她及时参加了团体辅导，在毕业前解决了困扰自己的问题。

建议：个体成长中总会遇到因为缺乏某些能力而产生的心理困扰，阻碍自己的发展。特别像这种人际交往方面的困扰，及时主动报名参加团体心理辅导，效果会特别好。

二、大学生如何接受心理咨询

心理咨询的各个阶段都需要来访者的密切配合。因此，来访者做好充分的心理准备，对提高咨询效果十分必要。

1. 咨询前准备

(1) 有主动咨询的愿望。良好的心理咨询首先建立在来访者自愿的基础上，如果来访者没有沟通的愿望，仅仅是被老师家长带来，是不会情愿地谈及真实的自我，咨询效果会受到影响。通常，来访者的求助动机越强，与咨询师的配合越好，咨询的效果也会更快更明显。

(2) 减少不必要的担心。心理咨询要遵循保密原则和价值中立原则，这是心理咨询师最基本的职业道德。有些来访者担心谈话的内容外泄，咨询时往往隐去某些问题，这样不利于咨询师发现问题，做出诊断和提供帮助。此外，有些来访者清楚自己的行为是“非主流”的，如同性恋，担心被咨询师嘲笑，又想解决自己的痛苦，交流过程中表现得犹犹

犹豫。心理咨询不是思想工作，不是与上级领导谈话，咨询师关注点不在价值判断，而是帮助来访者解决心理上的困惑。

(3) 选择合适的咨询师。咨询前，要了解一些关于咨询师的情况，每个咨询师的职业背景、职业经历、咨询擅长领域都有所差异，尽量找受过专业培训、具有从业资格的咨询师。考虑自己的需求。如咨询婚姻问题，最好找年龄偏大的咨询师；有关性的问题，最好找同性别的咨询师，咨询时会更方便。如果和咨询师接触后，感觉不合适，可以提出中止咨询或请求转介其他咨询师。

(4) 了解咨询的时间规定。咨询是有时限的，通常一次咨询的时间约 50 分钟。根据来访者表现出来的心理问题程度和咨询师使用的方法不同，咨询次数不固定。有的需要 1~2 次，就会达到咨询目的；有的需要更长的时间，甚至 1 年、2 年。心理咨询一般需要提前预约，来访者应按照约定的时间准时去咨询，如遇特殊情况，需提前联系，更改咨询时间，以免耽误咨询师的宝贵时间。

2. 咨询过程中的准备与配合

(1) 来访者要有自助意识。心理咨询不是一般的助人行为，而是“助人自助”的过程。咨询师不是救世主，只能起到分析、引导、启发、支持、促进来访者改变和人格成长的作用，不能替代来访者改变或做决定。心理咨询更需要来访者积极主动配合，参与到咨询方案的制定中来，认真完成咨询作业，勇于改变自己、战胜自己，最终才能走出心理困境。

(2) 来访者要有耐心。心理问题、心理疾病不是一天两天形成的，它可能是多种原因造成的，解决问题也需要一定的时间。心理咨询也是个渐进的过程，一般要经过了解来访者的问题、诊断、设立咨询目标、选择咨询方法、制定咨询方案、实施和反馈等过程，欲速则不达。有时在咨询的过程中，心理问题还会反复出现，非常考验耐心和信心。

(3) 真诚坦率的交流。心理咨询主要以语言沟通为基础，面对咨询师，来访者尽量不要过多地考虑说话的方式方法，要如实地、直截了当地讲述心理困惑和内心感受。即使分不清问题所在，也不用担心，咨询师会在倾听过程中捕捉一些信息点去询问。来访者不用辨别有用与无用，只要实事求是回答即可。

(4) 认真完成咨询作业。咨询过程中，一个重要的环节就是来访者和咨询师共同制订咨询目标和计划，来访者要在咨询的不同阶段认真完成各种实践作业，贯彻咨询计划，做好反馈，这样才会有助于收到理想的咨询效果。

心灵瑜伽

(一) 孩子的世界

有这么一个故事：在一个下雨天的早晨，处在很嘈杂的环境下，牧师准备他的演讲稿，可是他儿子吵闹不休。最后，这位牧师随手拿起一本杂志，他一页一页翻阅，直到他翻到一幅大图画——世界地图，他立刻撕下这页，再把它撕成碎片，散落在客厅地上。这位牧师告诉他儿子，如果能拼完这些碎片，就会带他出去玩。牧师以为这件事会花费他儿子一

个上午时间，他就可以安心地继续准备工作。但是，不到 10 分钟他儿子又来敲门了！牧师问：“怎么可能这么快就拼好一幅世界地图？你是怎么做到的？”小孩回答：“很简单啊！在另外一面有一个人的相片，我把这个人的相片拼到一起，然后反过来。我想，如果这个人是正确的，这个世界也就是正确的。”牧师脸露出会心一笑：“孩子，你已经替我准备好了演讲稿——如果一个人是正确的，他的世界也就会是正确的。”这个故事给人的启示是：想改变你的世界，首先应该改变的是你自己！

（二）身心健康“十个一”

1. 一个宽阔的胸怀。心态决定健康。豁达、宽容、大度的生活态度，会使你更容易满足和懂得享受生活的美好。
2. 一种活泼、热情开朗的合群性格。性格决定命运。活泼、热情、开朗的人天真、善良自信，愿意帮助别人，拥有和谐的人际关系。
3. 一种不向任何压力低头的意志。能接受挑战的人，说明他的精力十分充沛。
4. 一张永远微笑的面孔。笑会使你全身肌肉牵动，促进血液循环，并能呼出二氧化碳，吸入更多的新鲜空气。
5. 一种对年龄的忘却。不要老是想着我又长了一岁，更老了。每天都要抱着乐观的态度去生活，这样你就会觉得永远年轻，有活力。
6. 一种有规律的生活。这将有助于形成良好的条件反射，以保证各种生理机能发挥最好的效应。
7. 一种合理的饮食习惯。合理饮食是长寿之本，每餐吃八成饱，最好注意营养平衡，不能偏食，主、副食适当搭配，不吸烟，不饮酒。
8. 一种最适合自己的锻炼方法。选择原则有两条：一是个人的兴趣和爱好；二是根据自己的身体状况，特别是心血管和呼吸系统的状况。
9. 一种能调节身心的业余爱好。一个人起码要有一种以上的业余爱好，它能增添你的生活情趣，同时也是消除工作疲劳的良方。
10. 一种正确对待生活的态度。即得之，接受之。生病时，不要恐慌，要积极找医生治疗，且乐观自信，相信自己一定能战胜它。

活动训练

辅导目标：自信是使人走向成功的第一要素，只有相信自己，才能激发进取的勇气，才能感受生活的快乐，才能最大限度地挖掘自身的潜力。通过团体心理辅导，最大限度地提高学生的自信心。

（一）戴高帽

1. 目的：学会发现别人、自己的优点并欣赏之，促进相互肯定与接纳。
2. 时间：30 分钟。
3. 操作、指导语：
将团队所有成员分成若干小组，每组 5~10 人。请一位成员坐或站在团体中央，其他

人轮流说出他的优点及欣赏之处（如性格、相貌、处事……）。然后被称赞的成员说出哪些优点是自己以前察觉的，哪些是不知道的。每个成员轮流站到中央戴一次“高帽”。规则是必须说优点，态度要真诚，努力去发现他人的长处，不能毫无根据地吹捧，这样反而会伤害人。参加者要注意体验被人称赞时的感受如何；怎样用心去发现他人的长处；怎样做一个乐于欣赏他人的人；练习结束时，大家心情愉快，相互接纳性增高。

4. 总结：完成后，让团队成员分享在活动中的感受，发现自己的独特之处，增强在工作、生活中的信心。

（二）自我肯定练习

1. 目的：练习肯定自己、鼓励自己，并学会温和的表达或拒绝方式。

2. 时间：40 分钟。

3. 操作：

（1）团体辅导者在白色屏幕上打出了一个黑色的圆点。问：“你们看见了什么？”如果回答说：“一个黑点。”那么只说对了极少一部分，屏幕中最大的部分是空白。只见小，不见大，就会束缚我们的思考力。成千上万的人不能突破自己的原因就在这里。这个黑点恰似人的缺点，盯着自己缺点不放的人，你会成为一个自卑而怯懦的人；盯着别人缺点而不放，你则会失去周围所有的朋友。

（2）请对照以下条目，在自己能够做到的项目后面画“√”，看看你对自己的关爱是否足够。做完之后，大家互相讨论。

- ① 停止对自己的批评。
- ② 不要自己吓自己。
- ③ 保持温柔、善良和忍耐。
- ④ 好好对待自己。
- ⑤ 悦纳自己、称赞自己、支持自己。
- ⑥ 保重身体。
- ⑦ 注重自己的感受。
- ⑧ 现在就做。


（3）现在闭上眼睛，从小声到大声地反复背诵这句话：“无论怎样待我或说什么，我仍然是个有价值的人！”

（4）提高练习效果的方法：两人一组，其中一个人先说一句指责、挑剔的话，另一个人听完别人的批评与指责，延缓数秒钟，平复自己的恼怒心情，然后用平和沉稳的语气说：“无论怎样待我或说什么，我仍然是个有价值的人！”

（5）几分钟后，角色互换，进行同样的操练，相互强化。

4. 总结：这看来简单，但反复练习，会有很大的影响。它可以去掉深植于心中的悲观念头，重建新的观点。自信心虽受遗传影响，但通过教育和训练也能得到提高和改善。对于缺乏自信与行为勇气的人，行为训练非常有效。在人际交往中不敢表达自我，不敢坚持自己的立场，往往是由于缺乏自信，生怕拒绝或坚持自己的立场会使他人弃己而去，结果人际关系反而不佳。因此，自信训练主要包括坚持自己的立场和学会表达自己的感觉。

作业反思

1. 学完本章后，你如何评价自身的心理健康状况？怎样进一步增进自身的心理健康水平？
2. 当遇到心理问题时，你会采取哪些求助方式？
3. 如果发现身边同学中有人心理异常，你会怎么办？ 



第四章 我是谁 ——大学生自我意识

心理案例

我不自信

雯雯是大学二年级学生，21岁，从小生活在读大学的这座城市。父母早年离异，她与母亲一起生活，家庭经济状况不太好。但雯雯是个懂事、孝顺的孩子，希望用自己的好成绩宽慰母亲，让母亲高兴。所以她平时对自己要求较高，每当达不到预期的目标时，就对自己不满意，否定自己。因此，雯雯的大学生活并不快乐，她时常问自己：“我为什么不能做到最好呢？”“我怎么这么没用呢？”自卑的困扰让雯雯选择了寻求心理帮助。

“老师，我觉得自己很不自信，比如上课讨论时，我总是不敢发言，担心自己回答得不好会受到同学们的嘲笑，慢慢地我就变得越来越沉默了。另外，我的人际关系也不太好，与宿舍同学缺少共同语言，难以融入她们之中。所以我常常感觉孤独，觉得自己的人生很失败。”

雯雯产生心理困扰的主要原因是自我要求过高和家庭因素。一方面，由于自我要求过高，当雯雯达不到目标时就会产生自我否定的意向，自信心受到影响。另一方面，雯雯生活在离异家庭中，家庭的残缺和安全感不足使她比其他孩子更要强。在家庭中承担了更多的责任，如她很懂事、想方设法哄妈妈高兴等，都对她造成了过大的心理压力。

心理课堂

我们活着究竟是为了什么？生命的意义是什么？我是谁？从哪里来？到哪里去？为什么，为什么……跨入大学殿堂的我们并没有因为多年的学习减少了问“为什么”，相反却

有了更多的“为什么”。有了更多关于自己、关于他人、关于与他人的关系、关于人类生存环境的迷惑与探求的渴望。苏格拉底告诫世人要“认识你自己”。循着这一箴言，人们终其一生都在不断地探索自我、实践自我和超越自我中度过。关注与反思自我是人进步和成熟的表现，而了解、认识自我的过程又是困难、甚至艰险的。但如果不去尝试揭开谜底，那将只能停滞不前或倒退，永无发展的可能了。对于处在自我意识快速发展的特殊阶段的大学生而言，关注自我，了解自我意识的含义、结构、自我意识常见的问题及其培养健康的自我意识，具有极为重要的意义。

第一节 自我意识面面观——自我意识概述

一、自我意识的含义

自我意识，顾名思义，就是自己对自己的意识，即自己认识自己的一切，包括认识自己的生理状况、心理特征，以及自己与他人的关系。“自我”这一概念可指两个方面。一个是主观的“我”，即自己作为观察主体时对自己的看法，心理学上称之为“主我”，如“我认为我是一个善良的人”；另一个是客观的“我”，即自己作为被观察主体时对自己的看法，心理学上称之为“客我”，如“我觉得我在别人眼里我是一个懦弱的人”。可见，自我意识是人们对自我的主观认识，它与自身的实际情况有可能是不相符的。

一般来说，自我意识可分为现实的自我、应该的自我和理想的自我三个部分。现实的自我是指人们认为自己在现实生活中是一个怎样的人或别人是怎样看待我们自己的。应该的自我是指人们按照自己的社会角色给予自己的一个价值判断，按照自己的现在所处的位置及身份应该要做到什么。理想自我是指人们认为自己将来是一个怎样的人。这三个角色反映了自我意识的不同层面。一般来说，理想自我与现实自我的差距大小与人们的焦虑水平有着密切关系，理想自我与现实自我越接近，人们的心理健康水平就越高。相反，理想自我与现实自我的差距越大，人们就会越忧郁。

二、自我意识的心理结构

自我意识是一个多维度多层次的复杂心理现象，它由自我认识、自我体验和自我控制三个心理成份构成¹¹。这三个心理成份相互联系、相互制约，统一于自我意识之中。自我认识包括自我感觉、自我分析、自我观察和自我批评等。自我体验包括了自我感受、自尊、自爱、自卑、责任感、义务感和优越感等；自我控制包括了自立、自主、自制、自强、自律等。

自我认识主要解决“我是一个什么人”的问题，比如通过观察自己的外貌，觉得自己是相貌平平的人；分析自己的个性，认为自己是一个活泼外向的人等。自我体验主要涉及“对自己是否满意”“能否悦纳自己”这类问题。比如有的人感到自卑，是因为觉得自己处处不如人，所以对自己感到很不满意，甚至不愿接受自我。而自我控制则要解决“如何有

¹¹ 刘晓玲. 大学生心理健康教育[M], 北京: 旅游教育出版社, 2012年, 143页.

效地调控自己”“如何改变现状，使自己成为一个理想的人”之类的问题。三个方面整合一致，便形成了完整的自我意识。

（一）自我认识

自我认识，是指“主体我”对“客体我”的认知与评价，即表现为认识的自我。自我认识主要是基于对自我有关属性的认知和在此基础上所做出的价值判断。

在客观存在的自我认知基础上做出正确的自我评价，对于个人的心理生活、行为表现及协调社会生活中的人际关系，都具有很大的影响作用。在人们的心理生活中，自尊和自卑的自我评价意识具有很大作用。一般来说，人们倾向于把自己看作是有价值的、讨人喜欢的、优越的能干的人，心理学上称之为“自我尊重”。如果一个人看不到自己的价值，只看到自己的不足，觉得自己什么都不如别人、处处低人一等，就会丧失信心，产生强烈的自卑感。其结果是缺乏勇气和积极性，无论做什么事情都难以保证质量。如果一个人只看到自己比别人好，别人都不如自己，就会产生盲目乐观的情绪，自我欣赏，自以为是。其结果往往是不能处理好人际关系，难以与人合作，被他人拒绝、被群体孤立。可见，对自我客观的认知和评价，对个人的健康发展有着不可忽视的影响。

个体在进行自我认识时，往往要受到个体本身的需要、愿望和动机等许多心理因素的影响。因此，个体对自己身心的自我认识总是或多或少存在着一定的偏差。当个体发现自己对自己的评价与他人对自己的评价一致时，就会产生安全感，并对自我评价充满信心。相反，当个体发现自我评价与他人对自己的评价相差较大时，则很容易导致心理失衡，产生心理矛盾，甚至丧失安全感。过于自信或过于自卑的自我评价有可能会导导致个体的自满或自卑心理，这些都不利于个体心理的健康成长。

（二）自我体验

自我体验，是自己对自己所怀有的一种情绪体验。主要是以体验的形式表现出人对自己是否悦纳、满意等态度。自我体验反映了主体“我”的需求与客体“我”的现实之间的关系，当“客我”满足“主我”的需要时，便产生肯定型自我体验（自我满意）。反之，便呈现出否定型自我体验（自我责备）。“客我”是否满足“主我”的要求，往往与个体的自我认知、自我评价和个体对社会规范、价值标准的认识有关。自我体验的内容是十分丰富的，比如自尊心与自信心、成功感与失败感、自豪感与羞耻感。

自尊心是一种内驱力，激励着个体尽可能地努力获得别人的尊重，尽可能地维护自己的荣誉和社会地位。自信心则是人们对自己的智力、能力、意志、毅力等方面的坚信，是使个体能够迎难而上、走向成功的内在动力。但是，如果自尊心和自信心把握不当，就会稍有点成绩就趾高气扬，瞧不起他人。而一旦遇到一点挫折，则会自卑、自贬，甚至一蹶不振。

成功感和失败感往往取决于个体的自我认知与自我期望水平，决定于个体的内部标准。比如有的人在客观上取得了很大的成绩，周围的人都认为他很成功，可他却认为自己没有成功；有的人在别人看来没什么成绩，可他却认为自己是成功的。这种偏差实际上就是由于自己对自己的要求和自我期望不同所导致的。由于个体的自我期望水平要受社会的期望标准影响，因而，决定个体成功与失败的情绪体验的内部标准在一定程度上还要与社会的共同标准相适应。一般来说，当个体体验到成功感时就会产生积极的自我肯定，向更高的目标进取。反之，当个体体验到失败感时，则常会产生消极的自我否定，闷闷不乐，

甚至放弃努力。可见，如何恰当地处理自我体验，对个体的身心发展及事业成功都具有重大的意义。

（三）自我控制

自我控制，是自己对自己的行为、思想、语言等的控制，是“主体我”与“客体我”的制约作用，自我控制有两个方面的表现：其一是发动作用，其二是制止作用。人们在克服困难的过程中，个体强制自己的言语器官和运动器官进行种种活动，这就是自我控制所起的发动作用。例如，我们要克服自己贪玩欲望，坚持在教室上自习就属于自我控制所起的发动作用。而“主我”根据当时的情境，抑制“客我”的行动和言语，则为自我控制所起的制止作用。例如，注意力不集中的学生在课堂上强行要求自己集中注意力听讲关于荣誉等价值观念方面的内容。

三、大学生自我意识发展的特征

在校大学生正处于自我意识发展的关键时期，其自我意识的发展出现了许多新的特点。

确定大学生自我意识发展的水平，应以其自我意识结构要素之间是否协调发展为重要指标。如果要素协调一致，自我意识的发展水平就高；如果要素协调发展不一致、不统一，自我意识的发展水平就低，就会出现障碍。下面，我们将从自我认识、自我体验和自我控制三个方面来认识大学生自我意识发展的特点。

（一）大学生自我认识方面的主要特点

1. 自我认识的广度和深度大大提高。大学这一特殊的学习、生活环境，为大学生提供了一个博览群书、自由发展、自我实现的新天地。这个新天地为他们的自我认识向广度和深度发展提供了有利条件。大学生的视野更开阔，关心的社会问题也多，社会对他们的期望也比较高。这时，他们的自我认识不仅涉及到自己的气质、风度和性格等一般问题，而且还涉及到自己的社会地位、社会责任、自我的价值等问题。通过对这些问题的分析和思考，大学生自我意识达到新的广度和深度。

2. 自我认识的自觉性和主动性明显提高。大学是大学生走向社会前的最后学习阶段。他们在校期间，摆在面前的有许多深刻的课题：我将来做个什么样的人？成就什么事业？我能为社会做些什么贡献？正处于强烈求知欲的大学生，总是十分感兴趣而又急切地思考着这些问题。强烈地期待着一个满意的答案。这种思考比少年时期更主动、更自觉，具有较高水平。

3. 自我评价能力提高。随着大学生活的继续，大学生的知识增加了，社会经验也丰富了。大多数人对自我的分析、评价逐渐变得全面、客观和主动。对自己的优缺点有了较正确的认识和评价，并能选择自己的长处进行发展，开始具备在自觉基础上的“自知之明”。但是大学生自我评价的能力有很大的个体差异。

（二）大学生自我控制方面的主要特点

1. 自我控制能力明显提高。在成年人眼中，青年人是精力旺盛、富有朝气的，但也是极为冲动、多变的。这是因为青年人的自我控制能力还较差。处于低年级的大学生，冲动性还较明显。进入中年级，特别是进入高年级后，随着知识的积累、生活阅历的增加，

大学生自我认识和自我评价水平增强。他们能够根据别人的评价和自己行动结果进行反省,及时调整自己的行为和目标。这说明大学生行为的自觉性和自我控制能力明显增强,而盲目性和冲动性则逐渐减少。

大学生自我控制能力的明显提高,还表现在他们的行为和目标能以社会期望和社会要求为转移。例如,在我国市场经济初步建立的今天,社会对大学生的要求越来越高,不单看文凭,更看重大学生的真才实学和竞争意识。面对社会的期望和要求,大学生能对自己的目标进行及时的调整,在掌握专业知识的同时,注重外语水平和计算机水平的提高,注重各种能力的培养,以便能更好地适应社会。当然,大学生自我控制水平还缺乏一定的稳定性,还需进一步发展和完善。

2. 自我设计的愿望强烈。大学生有设计自我、完善自我的强烈愿望。他们根据自我设计的“最佳自我形象”而不断地充实自己的知识、培养自己的能力、形成自己良好的性格与品德。大学生的成就动机是最强的。他们不愿做一个碌碌无为的人,都想干出一番事业,能对社会、对国家有所贡献,以实现自己人生的价值。但是大学生的自我设计常会产生与社会要求不一致的矛盾。主要表现在:一方面,大学生都支持改革开放,希望有一个公平、民主、自由的社会,强烈地反对腐败行为;另一方面在涉及到自己的利益时,又对合理的利己主义、享乐主义、拜金主义等表示认同,甚至有人为了所谓的自我实现而损人害己。不过,对大学生的研究表明,我国大学生自我设计、自我完善的基本倾向是向上的、积极的。

3. 强烈的独立意识和自信心。独立意识,也叫独立感,是指个体力图摆脱监督和管教一种自我意识倾向。大学生在生理发育上已完全具备了成人的特点,心理成熟和社会成熟也已达到较高的水平。通过对自我的认识、体验、控制和调节,他们的心目中已逐渐确立一个新的自我,即成人式的自我,成人感特别强烈。

自信心是从独立感中派生出来的一种相信自己精力和能力的自我意识倾向。青年大学生具备体力充沛、精力旺盛、思维灵活、记忆力强等优越条件,这是他们产生自信心的生理及心理基础。所以,大学生的自信心是十分强烈的。他们不仅对自己的才华、学识充满自信,而且对自己的风度、能力也充满自信。但由于知识、经验不足,他们易产生过分的自信,而且容易因一时的挫折而降低自信。

大学生的独立意识和自信心十分宝贵。它是蓬勃向上、积极进取等优良品质的心理基础。因此,要加以适当的保护和引导,而不要因为一时的偏差而冷眼待之。一般来说,随着自我评价能力的提高和知识经验的积累,大学生的独立意识和自信心会逐步表现得客观和稳定。

(三) 大学生自我体验方面的主要特点

大学生自我认识和自我控制能力的迅速发展,使得他们自我体验的内容和形式发生了极大的变化。从自我体验的形式看,显示出以下几个方面的特点:

1. 丰富性。大学充实的学习生活为大学生发展自我体验的丰富性提供了有利条件。例如,同学们由于意识到自己的成熟就产生了成人感;由于意识到自己的能力和品德的高低而产生了自豪或自惭、自尊或自卑等体验;由于意识到自己的社会角色和社会地位而产生了社会责任感和义务感。一般来说,在自我体验方面,男生比女生更有自信心、更富有

活力,但容易急躁;女生则更热情、内心舒畅感更明显,但容易多愁善感。总体说,大学生自我体验的情感基调是积极而健康的。大学生如能增强自我意志的指向能力,提高自我认识水平,这将更有助于大学生自我体验的丰富性向健康方面发展。

2. 敏感性和波动性。大学生由于对自我的认识还在不断进行中,个性还没有完全成熟和稳定,也缺乏驾驭情感的意志力量。因此,同学们的情感体验表现出明显的敏感性和波动性。有的同学可能因一时的成功而产生积极的、愉快的情感体验,甚至骄傲自满、忘乎所以;也可能因一时的挫折、失败而低估自我或丧失自信心,甚至悲观失望。到了高年级,当大家的自我认识比较确定和自我控制比较稳定后,这种波动性才逐渐降低。

3. 深刻性。大学生的自我体验是深刻的。这种自我体验不仅与同学们的个性特点相联系,而且还与自我的生活信念和人格倾向相联系。当自我的生活信念和人格倾向被别人所悦纳或客观事物符合自己的生活信念和人格倾向时,同学们就产生愉快的情感体验,否则就产生消极、不愉快的体验。从大学生自我体验内容看,有以下两个方面的特点:

第一,自尊心和好胜心强烈。自尊心是指一个人悦纳自己和尊重自己,对自己抱肯定态度的情感体验。是一种希望别人尊重自己和自尊自爱的自我意识倾向。自尊心是一种内驱力(是指由内部或外部刺激所唤起的,并使个体指向于实现一定目标的某种内在倾向)。它激励着自我不断奋发努力、创造佳绩。尽可能使自己的言行得到别人的尊重,以维护自己存在的价值,强烈地要求肯定自己和保护自己。因此,大多数同学的自尊心很强烈,对触及自尊心的刺激十分敏感。在一项问卷调查中,回答“自己有强烈自尊心”的大学生达90%以上。

好胜心是一个人力求获得成功的一种自我意识倾向。好胜心往往与自信心有着密切联系。因为丧失了自信心,就不可能去争取成功。具有极强自信心的大学生,好胜心也是十分强烈的。他们争强好胜、不甘落后,希望能用行动表明自己是人生道路上的强者。例如,有的大学生有目的地参加各种有益的社会活动,从中锻炼自己和表现自己的才干。大多数学生则把好胜心用在学习上,勤奋努力,博览群书,提高自学能力,为将来事业上的成功打下良好的基础。这都是大学生好胜心发展的正常表现。大学生自尊心和好胜心要表现适当。如果把握不当,就容易转化为自卑感、嫉妒心。

第二,自卑感和孤独感明显。小李是一名大学一年级文科女生,来自农村普通家庭,长相平平。自打她小时候起一直认为自己家庭贫困,相貌不佳,内心一直存在着一种深深的自卑感。只是由于学习成绩还过得去,心理还能平衡。考入大学后,随着眼界的开阔,她发现同寝室的女同学中有的家庭富裕,出手大方;有的来自大城市,身上有浓重的大城市优越感。于是她更感觉自己的寒酸,以至于不敢与同学交往,最后造成了社会性退缩。

很显然,该女生有明显的自卑感,自卑感是感到自己某一方面不如别人而在情感上的一种体验。自卑感是一种消极的自我体验。过度的自卑导致人精力不集中、意志消沉、自信心极低,甚至自暴自弃,严重的可导致自杀。所以,该女生一定要及时克服自卑感,恢复自信,提高自尊,以便顺利完成学业,早日成才。

孤独感不利于大学生心理平衡,影响同学之间正常友谊关系的建立。对于大学生来说,要减轻闭锁心理,就要积极参加班集体活动和社会活动,尽量多与别人交往,以扩大自己的人际交往范围,做到自己关注、相互理解,自己的孤独感就可以自然消除了。

第二节 晾晒自我意识——大学生自我意识常见问题及调适

大学生正处于心理迅速成熟、但又尚未完全成熟的时期，自我意识还在不断发展中。在当前多元人生观和价值观的背景下，有相当一部分大学生的自我意识出现了一些问题，产生了心理缺陷。下面我们就大学生自我意识常见问题及调适方法做一些介绍。

一、自我中心及调适

（一）自我中心及其表现

自我中心是指凡事都从自己的愿望出发，只从自我的角度、以自己的标准去认识评价事物以及自己与他人的行为。有些大学生存在较浓厚的自我中心意识，要求人人为己。不关心他人的感受和需要，不能为他人做出牺牲，与人相处总是盛气凌人。总以为自己是正确的，别人都是错的。喜欢把自己的意志强加于人，只要集体照顾，不讲集体纪律，否则就感觉受到了委屈。强烈要求别人尊重自己，却不懂得尊重别人。总之，自我中心意识强的大学生心中只有自我，却没有他人，很难赢得他人的好感和信任。人际关系大多不和谐，也缺少知心朋友，易受挫折。

（二）调适方法

1. 认清自己。摆正自己的位置，不要把自己看得太高太重，唯我独尊。
2. 尊重他人。尊重人性，平等地对待别人，培养同理心，设身处地地为他人着想，尊重他人的需要，体谅他人的感受，在理解和帮助他人的过程中寻求快乐和满足。
3. 融入集体。自觉地把自已融入集体中，走出个人狭小的小天地，体验人际交往的快乐与幸福。
4. 学会控制自己。充分认识自我中心的非现实性和危害性，控制自我的欲望和言行，以不损害他人的利益为度。

二、自大及调适

（一）自大及其表现

自大又叫过度自我肯定。过度的自我肯定就是自我评价偏高，无根据地高估自己的能力或优点，很少认识到自己的缺点和短处，认识问题往往带有一定的偏激和固执。评价他人往往求全责备，横加挑剔，很少发现别人的优点。在人际交往中总是居高临下，颐指气使，以为谁都比不上自己，听不进别人的劝告，缺乏自我反思、自我批评，妄自尊大。由于对自己的优缺点缺少清醒的认识，一旦遇到挫折，总是把责任推到他人身上，认为别人或社会对自己不公平。从而疏远集体和他人，甚至自暴自弃，出现反社会的行为。

（二）调适方法

1. 多反省。多反省自己的不足，多做自我批评，承认自己的缺点、弱点。
2. 多学习。多看到别人的长处，学会理解与尊重他人，欣赏他人的独特性，赞美他

人的成绩。

3. 多交往。多与他人交往,以开放的心态认真对待他人的意见,认识到忠言逆耳,能够正面批评自己的人往往是可以相交的朋友。

案例:孤独的公主

案例描述:李某才貌双全,能歌善舞,在家中一向被视为父母的掌上明珠。进入大学后,能力超群的她很快便被辅导员任命为班干部,管理班级日常事务。不知不觉中她感觉自己能力无人可及,变得妄自尊大,目空一切,和同学之间的矛盾也日益凸显。在大二新学期开学初班级组建新班委前,辅导员向她征询几个候选人的意见时,她不是摇头就是撇嘴,说这个组织能力不强,那个语言表达水平差,全班同学竟没有一个人能让她看上眼的。她这种自高自大引起同学们的普遍反感,最后在班干部投票选举时,她竟然以低票落选。面对这一结果,李某不能理解,更不能接受,痛哭流涕。

案例分析:李某不把任何人放在眼里是她最大的缺点。自大心理使她觉得自己了不起,而且容不得别人超过她。在这种自我概念的支配下,个体往往夸大现实的自我,形成错误的、不切实际的理想自我。这种类型的同学往往盲目乐观,以自我为中心、自以为是,不易被周围环境和他人所接受与认可,容易引起别人的反感与不满。

建议:案例中的李某同学应该在自我认知的前提下进行自我调节。明白如何节制自己、改变自己。只有这样才会为同学们所认可和接纳,重新回到群体之中。

三、自卑及调适

(一) 自卑及其表现

自卑又叫过度自我否定。过度自我否定,与过度自我肯定相反,是指个体对自己的能力、性格、容貌等深感不满,低估、轻视、甚至否定自己。有这种心理的人,对别人的评价特别敏感,胆小怕事,把自己封闭起来。由于自己瞧不起自己,也往往会引起别人的轻视和忽略。这种人自认为条件比不上别人,对自我的能力与作用评价偏低。对个人未来发展缺乏信心,压抑自我的积极性,并有可能引发严重的情感损伤和内心冲突。面对新的环境、挫折和重大生活事件时,常常会产生过激行为,酿成悲剧。近几年来发生的大学生自杀事件中有相当一部分就是由此心理问题导致的。

(二) 调适方法

1. 无条件地接受自己。相信“天生我材必有用”,发现自己的独特之处。并在固有遗传素质的基础上,修炼性情,培养气度,丰富学识,增强智慧的力量和人格的魅力,赢得人们的尊重和喜爱。

2. 进行积极的自我暗示。即使处在不利的条件下也要鼓励自己,增强信心。

3. 多积累“小成功”。一个人信心的强度与他的成功率成正比。有自卑感的人不妨多做一些力所能及、把握较大的事,目标不宜过高,循序渐进,成功后及时鼓励自己。

4. 培养性格。多与豁达开朗、见解新颖的人交往,培养自己乐观向上的良好性格。

5. 培养良好的生活方式。发展兴趣爱好,尝试生活的变化,在丰富多彩的生活中发现自己的长处,增强自信心。

6. 保持自信的体态。人的身心是互相影响的，良好的体态会使人增强信心。如开口说话保持声音洪亮，走路时抬头、挺胸、平视。

案例：拒绝心理残疾

案例描述：一位就读于某高校物理专业的学生，因左眼残疾非常苦恼，常常睡不好、吃不下。他的左眼是在小学和同伴玩耍时被同伴一不小心用棍子捅致失明的。上大学了，面对恋爱、找工作的需要，他感到自卑和痛苦。本来成绩排在全班前面的他一个学期就掉到了中下，为此他到校心理咨询室寻求帮助。经过几次的咨询，该同学不再唉声叹气，而是把精力集中到学习上，成绩很快得到提高。大四时被保送到一所名牌大学攻读硕士研究生，三年后继续攻读博士学位，之后顺利拿下博士学位，并组建了一个幸福的家庭。

案例分析：该同学显然是因为身体上的残疾而产生了过度的自我否定心理。虽然自己学习成绩很好，但由于过度的关注自己的不足，而看不到自己的长处。其实每个人都有自己的长处和短处，扬长避短就能把自己的长处更明显，把短处缩小。因为人的缺陷和不足不是绝对不能改变的，而是看自己愿不愿意改变。只要找到正确的补偿目标，就能克服自身的缺陷，从另一方面得到补偿。

建议：这位同学应该看到自己的长处并发扬光大。左眼失明是自己的短处，学习成绩较好是自己的长处。左眼失明已成现实，无法改变，但自己的心态和行为是能够改变的。如果一直沉浸于“我是残疾人”“我很痛苦”，不仅让自己增加了痛苦，还使这种心态成为不努力的借口。他需要做的是承认现实，接纳现实，尽自己的最大努力让现实向好的方面发展。左眼失明的现实无法改变，但可以把原本放在左眼失明的注意力和时间放到可以自己把握的学习上。

四、追求完美及调适

（一）追求完美及其表现

追求完美是指过分苛求自己，自我期待过高，在不必要的小事和细节上投入时间和精力，从而造成紧张、焦虑等负性情绪体验。追求完美是一种积极的人生态度，人类正是在这种追求中，不断完善自己。但如果大学生过分追求完美，不顾自己的实际状况而对自己要求苛刻。不能容忍自己“不完美”的表现，不肯接纳现实中平凡自我，总对自己不满意。其后果往往适得其反，使其对自我的认识和适应更加困难。造成心理上的沉重负担、障碍，甚至引发心理疾病。

（二）调适方法

1. 树立正确的认知观念。人不能尽善尽美，任何人既不可能事事行，也不会事事不行。一事不行不能说明事事不行，一事行也不能说明事事行。任何人都是优缺点的统一体，完美只是相对的。要看到自己的价值，肯定自己的长处，在此基础上完善自己。

2. 确定合理的参照体系。以弱者作为参照对象易使人自大，以强者为参照则易使人自卑。所以人应该选择适合自己的参照标准，依照自己此时、此地、此状态、此条件来评定或者判断个人的价值。大学生如果能做到立足于自己的长处，接纳并尽力改进自己的短处。能在成功时多反省缺点以再接再厉，失败时多看到优点以提高自信和勇气，就能在不断进

步、成熟和发展中立于不败之地。

3. 制订恰当的目标。在充分了解自我的基础上确立恰当的目标和要求是重要的。这个目标应符合自己的实际能力,对自己没有苛求,也不被他人所左右。人们不可能做到完全不顾及他人对自己的期望和评价,但不能被他人的评价和意志所束缚。事实上,很多人不成功,并不是因为他们不努力或付出太少,而是因为他们“心中的别人”的干扰造成的。

4. 接纳自己的不完美。一个人能够接纳自己的不完美是一种生命的高境界、大技巧。人各有所长,也各有所短。每个人都是独特的、与众不同的。承认和接受自己的短处或不足,就是对自己的整体认可,这样可以避免无谓的自我心灵折磨,让快乐的阳光把人生照亮。

第三节 优化自我意识——大学生自我意识完善

心理学家认为,基本的自我接纳是达到心理健康的先决条件。人们只有首先去爱和尊重自己,才能真正地爱其他人。客观地认识自我、正确地评价自我、积极地悦纳自我、有效地控制自我、科学地发展自我,建立健康的自我意识,是大学生心理健康的保证。清华大学樊富珉教授的一项研究表明:大学生自我意识与心理健康呈现较高的正相关,大学生消极的自我意识容易诱发忧郁、强迫、人际关系敏感等不健康心理¹²。

一、健康自我意识的标准

自我意识作为个体心理的核心内容,属于心理现象的范畴,不像生理活动那么具体明显,但并不是不可考察的。许多心理学家都从不同角度对健康的自我意识进行了衡量。目前虽然没有一个统一的健康自我意识标准,但普遍认为:具有健全自我意识的人应该是一个自我肯定、自我统合的人;自我认识、自我体验、自我控制协调一致的人;独立的,同时又与外界保持协调的人;主动发展自我且具有灵活性的人;不仅自己能健康发展,而且能促进社会文明和进步的人。

对于大学生而言,健全的自我意识应当包括以下指标:1. 接受自己的生理状况,不自怨自艾;2. 对自己的心理素质有较清晰的认识,知道自己的长处和短处;3. 对自己所处的环境有较清晰的认识,包括家庭和学校环境;4. 对自己的经历有正确的评价;5. 对未来自我发展有明确的目标;6. 对自己的需求有清楚的认识;7. 知道生活中什么是应该珍惜的,什么是应该抛弃的;8. 对妨碍自己达到目标的因素有较为清楚的认识;9. 对自己能够做到的事情有较为清楚的认识;10. 对自己的希望和能力的差距比较清楚;11. 能正确估计自己的社会角色;12. 对自己的情绪有较为清楚的认识;13. 明白自己能力的极限。

二、培养健康的自我意识

人的健康心理是以健全的自我意识为基础的,因为人的认知、情感、意志、行为都要受到自我意识的影响。主动、自觉、准确的自我认识,积极、健康的自我体验,自觉、独

¹² 樊富珉. 大学生自我概念与心理健康的相关研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2010, 3(2):76~77.

立、自制的自我调节，都需要从心理层面悦纳自我，并在社会化过程中不断地发展自我、完善自我。

（一）正确地认识自我

正确地认识自我是形成自我意识的基础，如果一个人能够全面地、正确地认识自己，客观地、准确地评价自己，就能够量力而行，确立合适的奋斗目标，并为实现这一目标而不懈努力。因此，大学生只有打破自我封闭，拓宽生活范围，增加生活阅历，扩展交往空间，积极参加活动，扩大社会实践，才能找到多种参考系。才能凭借参考系全方位、多角度地认识自我。做到不自卑也不过于自信，不骄傲也不过于谦虚。这样才能发挥自己的聪明才智，实现自己的人生价值。可以通过以下途径认识自己。

1. 从我与他人的关系中认识自我——比较法。他人是反映自我的镜子，与他人交往是获得自我认识的重要来源。随着交往范围和人群的扩大，会体现出友爱关系、利害关系等。从这些关系中可以了解自己的心理需要、性格特点、做人的标准和与他人的不同。用心向他人学习，从而更好地认识和完善自己。

在与他人比较中应该注意三个方面：第一，跟别人比较的是行动前的条件还是行动后的结果。大学生来自各个地方，如果认为自己来自农村，条件不如别人，开始就置自己于次等地位，自然影响自信心和情绪。而如果是看积极行动后的成就、这种比较才会带来积极的人生意义。第二，跟人比较是看相对标准还是绝对标准、是可变标准还是固定标准。不少人只关注诸如出身和家世等不能改变的条件，而看不到通过能力可以提高和改善的方面，这样就难免使自己进入生活的误区。第三，关于比较的对象，是与自己条件相似的人，还是那些可望而不可及或是远不如自己的人。如果是前者，就能比出自信，比出干劲，比出成就。如果和后两种人比，要么比出自卑，要么比出自大或自负。

2. 从我与事物的关系中认识自我——经验法。从做事的经验中了解自己，任何一项活动都是一种学习，不经一事，不长一智。在做事的过程中，能逐渐了解自己的能力和特长、弱点与差距，学会扬长避短，充分开发自己的潜能。

任何一件事都会有两种结果，成功或失败。但对于不同的人，由成败经验中获得的自我意识又不同。对于聪明智慧的人，成功和失败的经验都是他再次走向成功的财富。因为他们了解自己，善于学习和反思，因而可以避免重蹈覆辙。对于比较软弱的人，失败的经历可能使其丧失仅有的自信，一蹶不振，再次失败。因为他们不能从失败中总结经验，及时改变策略去追求成功。他们在失败后往往形成恐惧失败的心理，不能勇敢面对现实去应付困境或挑战，白白失去成功的机会。对于自负的人来说，成功反而可能成为其失败之源。他们可能因获得成功而骄傲自大，以后做事不自量力，往往因此遭受更多失败或发展不顺利。如果这种情况不能得到及时调节，自负便可转换为自卑而一蹶不振，失去独立的自我。因此，大学生从成败经验中获得自我意识也要认真分析和甄别。

3. 从我与自己的关系中认识自我——反省法。古人云“吾日三省吾身”。没有自我反省，就无法真正认识自我。由于自知的我、他知的我及现实的我之间存在着不同程度的差异，所以不仅我与自己之间存在着不同的关系，而且人在成长发展中的确需要认真地对待和处理这种关系。我们一般需要从以下三个“我”中去认识自己：一是自己眼中的我，包括身体、容貌、性别、年龄、职业、性格、气质能力等；二是别人眼中的我，包括别人对

你的态度和情感、不同人的态度可能不同、要从普遍的反映中归纳结果；三是自己心中的我，包括自己的目标、期望等。在反省的过程中，要严于解剖自我，敢于批评自我，提高自我认识，调整自我评价，调移自我定位。

（二）积极地悦纳自我

悦纳自我就是对自己的本来面目持肯定、认可的态度，欣赏自己好的一面，勇于正视自身存在的不足，以发展的眼光来看待自己。悦纳自我是发展健全自我意识的关键和核心。马斯洛曾列举过富兰克林、林肯、贝多芬、爱因斯坦等历史上的名人。从他们的人生历程中归纳出 16 条成功因素，其中很重要的一条就是悦纳自己。那么，如何才能做到悦纳自己呢？可以从以下几方面着手：

1. 接受自己的一切。无论优点还是缺点，无论成功还是失败，凡是自身现实存在的都应该积极悦纳。平静理性地对待自己的长短优劣、成败得失，以发展的眼光看自己，既不自欺欺人、盲目自大，也不消极逃避、不敢承认自己的不足，更不自怨自艾、甚至厌恶和否定自己。而是在自我悦纳的基础上，树立自信、自强、自主的心理品质，从而完善自我，提升自我。

为了训练自己，不妨做一些小尝试，例如，以诚实的态度列举出自己的优点，或自己喜欢的个性特征，回顾其为自己带来的愉悦或满足。然后，再客观地列举出自己的不足或不喜欢的方面，在可以改变的条目上做标记，决心尽快地改变，对于自己不喜欢又难以改变的方面平静地去接受，相信自己的价值。

2. 喜欢自己，肯定自己。世界上没有完全相同的两片树叶。每个人都有其存在的意义和价值。挖掘自己的优点和潜能，发现自己，接受自己，喜欢自己。觉得自己是独一无二的，能产生价值感、自豪感、愉快感和满足感。大学是人才济济的地方，在各项活动和比赛中，总会体现出他人的长处或自己的不足，这是很正常的。己不如人的失败感，人皆有之，只是程度不同、表现方式不同而已。不要过分地挑剔自己，要发挥长处，改进不足，用发展的眼光看自己。

3. 克服完美主义。接纳自己的不完善也是自信的一种表现，是完善自我的起点。因为每个人在外表、身材、能力、个性等方面都有一定的限制。“尺有所短、寸有所长”。每个人都既有长处又有缺点，要承认和接受自己的不完美，扬长避短，超越自我。

4. 保持自己的独立性。选择合理的评价参照体系，不要盲目比较，按照自己的条件，评定自己的价值。成功时多反省自己的缺点，失败时多看到自己的长处。要为自己设立恰当的目标，不苛求自己，不为讨好他人而做事，不过分看重别人的评价和期望。确立独立的自我，定期反省个人的自我成长，多对自己的成就进行鼓励和欣赏，较大限度地发挥自己的潜能。

5. 建立和巩固良好的自我感觉。找出自己最近做过的比较成功的事情，用心体会成功的喜悦和满足；回顾别人对自己的赞赏和表扬，增加自信；总结自己各方面的进步，肯定自己的能力；找出各方面的出色表现，认可自己的良好素质。把注意力集中在自己的优点和成功上，有助于建立和巩固良好的自我感觉，悦纳自我，放出生命的光芒。

（三）有效地控制自我

有效地控制自我是健全自我意识的根本途径。一般来说，大学生要控制自我，应该做到：

1. 培养意志力。意志就是人自觉地确定目的并支配其行动以实现预定目的的心理过程。“意志力，是唯一不会耗竭的力量，也是人们永远具备的力量。”很多大学生为自己树立远大的理想和目标，希望通过自身的努力去实现远大理想，创造精彩人生。但前进的道路上总是要付出精力、体力，甚至是更大的牺牲的。这时就需要有顽强的意志力去克服困难，去战胜自己。没有足够的自制能力和意志力，耐不住辛苦，受不了打击，是无法实现理想和目标的。有的大学生经常说：“我想早起，可就是没有恒心”“我想学习，可就是学不进去”。这些都是缺乏意志力的表现。

总的来说，培养顽强的意志力、发展坚持性和自制力，是实现自我的重要保障。大学生如何培养自己的意志力呢？

第一，从小事做起。事无大小，积小可以成大，丰功伟绩都是从点点滴滴做起的。惊天动地的大事业纵然可以锻炼人的意志，但认真对待一点一滴的小事同样能锻炼一个人的意志力。从按时起床、按时完成学习计划等小事做起，坚持下来，从不马虎。意志力必然会得到很好的锻炼。

第二，从平时做起。登高必自卑，行远必自迩。任何光辉的追求都必须从平时做起。大学生在日常的生活学习中要自觉地严于律己，决不自我宽容，姑息迁就，这样才会使自己的意志力逐步坚强起来。

第三，从今天做起。每日三省吾身，抓住每一天的有利机会来锻炼自己的意志力。

第四，自我要求。大学生要对自己提出一定的要求，可以是宏观的、微观的，需要通过一定的努力、付出才能达到的，由此锻炼自己的意志力。

第五，自我激励。意志的培养和锻炼不是“朝发夕至”的事，需要长期坚持不懈地努力。因此需要我们不断地激励自己，增强前进的力量。

第六，自我监督。要经常反思自己的行为，约束自己少出差错，以取得学习、工作和事业的成功。

2. 培养自信心。自信心是一种自我肯定的信念，在自我意识中往往以“我行”“我能行”“我是不错的”“我比很多人都强”等观念得以存在与表现，并会有意无意地体现在人的行为之中。所以，有无自信心对一个人的成败是非常重要的。自信心是建立在对自己客观认识和评价的基础上的，所以自信不等于自傲。自傲的人，应当有意识地控制自我。屠格涅夫曾说过：“劝那些刚愎自用的人说话前要多想，在舌头上多绕几圈。”而缺乏自信的人容易引起自卑心理，要有效地调控自己，需时常进行积极的自我暗示。当面临某种事情感到自己信心不足时，不妨给自己壮胆：“我一定会成功！一定会的！”或者自问：“人人都能干，我为什么不能干？”

马斯洛在研究人的自我实现时，有针对性地提出了调控自我的七点建议：一是把自己的感情出口放宽，莫使心胸像瓶颈。二是在任何情境中，都尝试从积极乐观的角度看问题，从长远的利害做决定。三是对生活环境中的一切多欣赏，少抱怨。有不如意之处设法改善，坐而空谈不如起而实行。四是设定积极而有可行性的生活目标，然后全力以赴求其实现。但却不能期望未来的结果一定不会失败。五是对是非之争辩，只要自己认清真理正义之所在，纵使违反众议，也应挺身而出，站在正义一边，坚持到底。六是莫使自己的生活会僵化，为自己在思想与行动上留一点弹性空间。偶尔放松一下身心，将有助于自己潜力的发挥。七是与人坦率相处，让别人看见自己的长处和缺点，也让别人分享自己的快乐与痛苦。

（四）合理地塑造自我

认识自我、悦纳自我是为了更好地塑造自我，其关键是要按照社会的需要和个人的特点来进行设计，做一个“进退自如的我、独具个性的我、自我实现的我、社会欢迎的我”¹³。

（1）做一个进退自如的我。所谓做一个进退自如的我，是指不给自己提出脱离实际的过高要求，使自己总是陷入自责、自怨、自恨的境地。而是给自己设计可望可及却难及的目标，也就是对自己有吸引力且只要付出努力就能达到的目标，即“跳一跳、摘桃子”的目标。

（2）做一个独具个性的我。所谓做一个独具个性的我，是指不一味地追求时尚，在刻意模仿中失去自我。而是在接受自我的过程中，扬长避短，得以自在地生活。世界上没有两粒完全相同的沙子。芸芸众生中也没有两个完全相同的人。每个人都是独一无二的存在。每个个体都因为自己的独特性在人群中具有自身的位置。

（3）做一个自我实现的我。所谓做一个自我实现的我，是指立足于现实，选择适合自己的正确道路，尽最大努力，发挥最佳水平，充分实现自己的人生价值，能够满意地生活。在美国一座教堂的墙上刻着这样一句话：“在这世界上你是独一无二的一个，生下来你是什么，这是上帝给你的礼物。你将成为什么，这是你给上帝的礼物。上帝给你的礼物你无法选择，但是你给上帝的礼物可以选择。”

（4）做一个社会欢迎的我。所谓做一个社会欢迎的我，是指立身行事要有正确的价值取向，为理解自我的确立寻找合适的人生坐标。大学生要积极探索人生，理解人生，从个人与社会的联系中认识有限人生的价值和意义，并在实现这一目标的过程中努力地完善自我。大学生应该树立正确的人生观、价值观和世界观，真正得到社会的接纳和认可。

认识自己是个欢乐与痛苦、成功与失败同在的过程。自我意识的健全是每个有志之士的执著追求，这不是一蹴而就的事情，而是个体一生永无止境的过程，更是个体终生为之付出艰辛与努力的课题。

心灵瑜伽

（一）你是谁？

我是×××

我没有问你的名字。你是谁？

我是个学生。

我没有问你的身份。你是谁？

我是个农村来的孩子。

哦，我没有问你从哪里来。我问的是：你是谁？

我……

如果你被问到这个问题，你会如何回答呢？

¹³ 连榕，张本钰. 大学生心理健康[M]，北京：北京师范大学出版社，2012年，104页.

我是谁，我到底是个怎样的人，我了解自己多少……这样的问题，或许常常萦绕在你的脑海，你有时觉得很了解自己，有时却会觉得自己很陌生，是这样吗？

有人说：唯一的幸福之路不在天堂，不在寺庙，不在桃花源。唯一的得道之路，不在《道德经》、不在《金刚经》、不在《论语》。唯一可以让你幸福的只有一条路，就是“爱上你自己”。

你相信吗？

你爱你自己吗？

（二）斯芬克斯之谜

古希腊有个传说，传说在一个王国城堡的附近有个女魔，叫斯芬克斯。她整天守着那条过往行人必经的路，让人猜一个谜：“什么东西早上是四条腿，中午是两条腿，傍晚是三条腿。”如果行人不能答对谜底，她就会把他吃掉；如果猜出来了，她自己就会死。无数的人都不能猜出谜底，于是王国中死去了很多人，外面的人也不敢来这里了，王国内外充满了恐惧。终于有一天，一个叫俄狄浦斯的年轻人来到了斯芬克斯面前，说出了这个神奇“东西”的谜底——“人”。于是，斯芬克斯死了，而这个谜语流传了下来。

拿破仑·希尔说：“一切的成就，一切的财富，都始于一个意念，即自我意识。”认识自我是人生之旅的出发点，是实现自我价值的基础。

心理测试

（一）自我形象测试

对下列每个题目做出最适合你的选择。

1. 上次某个异性朋友说你长得迷人，你当时反应如何？
 - A. 不觉得意外，因为知道会有这么
 - B. 觉得快活，因为我也想到这一点，只是不能完全肯定自己而已
 - C. 又惊又喜
2. 你是否直呼你父母的名字？
 - A. 是的，自从长大成人以来一贯如此
 - B. 是的，只因为父母提议要我那样做
 - C. 不知道什么缘故，我就是不喜欢那样叫法
3. 你即将担任一项重要任务，一项你以前从未做过的事情。你有一位朋友不经心地说，但愿我有你那样的机会。你会：
 - A. 接受这句恭维话
 - B. 向他表明你并没有十足的把握，但你很乐观
 - C. 心想，如果你知道我有多紧张就好了
4. 你已经拿定主意下午逃学，你觉得：
 - A. 好极了，我一定能玩得很痛快
 - B. 很好，只是有点罪恶感

- C. 很有罪恶感,以至于玩兴全消失了
5. 你是否觉得别人不了解你的优点?
- A. 实在不觉得 B. 有时候觉得 C. 经常觉得
6. 当你生气的时候,你通常是:
- A. 不表露出来 B. 直接表现出来
7. 假如第6题的答案是A,你是否觉得,你当时非常生气,别人看你却是镇定的?
- A. 很少觉得 B. 有时觉得 C. 经常觉得
8. 假如第6题的答案是B,你是否觉得,在你气得快要崩溃时,别人看你却还是坚强的?
- A. 很少觉得 B. 有时觉得
9. 下列情况哪一种最适合你:
- A. 我对自己的才干了如指掌,并正在善加利用
- B. 有时候我觉得自己在某些事情上还可以做得更好一些。不过一般而言,我对自己努力的成果通常都很满意
- C. 假如我用心去做,几乎什么事情我都能做,不过我从未得到应有的机会
10. 当你告诉某一个很了解你的人,你在某个特殊的场合有某种行为和感觉时,他是否说:“我没想到你会这样”
- A. 从来没有 B. 很少 C. 有时候如此
11. 如果你有一件想做的工作,但是没有规定是你完成,这时你:
- A. 立刻行动
- B. 有点分心的感觉,但很容易进入工作状态
- C. 觉得不愿意定下心来做,或者感到注意力分散得很厉害
12. 当某个人似乎并不喜欢你时,你会:
- A. 以旷达的胸襟接受这一事实:一个人无法讨好每个人
- B. 想知道你是否做了什么事得罪他了
- C. 认为他一定嫉妒你
13. 你是否担心自己会让别人失望,辜负他们对你的期望?
- A. 很少 B. 有时候 C. 经常
14. 假如你在通过海关时被阻挡下来彻底检查行李,而你并没有携带违禁品,你会:
- A. 因为被耽搁了,觉得有点懊恼
- B. 心想,幸好我没带违禁品
- C. 觉得紧张而有罪恶感,像自己做错了事一样
15. 你会做白日梦吗?
- A. 不常做 B. 偶尔做 C. 经常做
16. 假如15题的答案是B和C,你的白日梦是:
- A. 和可能的情况十分接近
- B. 幻想你大权在握,人人仰望你,你经常都能随心所欲
17. 在过去两年之中,是否有好几个人评论你的人格(不论恭维或批评),让你感到惊讶的?

- A. 实在没有
 - B. 不是好几个，而是一两个
 - C. 是的，有一两个
18. 当你在学校里犯了错，或者在家里把晚餐弄糟了，这时你：
- A. 就耸耸肩，心想没有一个人是十全十美的
 - B. 需要自我安慰，说那不太要紧
 - C. 觉得很着急，并且很想替自己辩护
19. 如果有人得罪了你，你会：
- A. 生气了一阵子，过后就忘了
 - B. 觉得难以抛开创痛和怨恨
 - C. 想报复，并且想象用严厉的方式惩罚对方
20. 你必须参加某次面试或某种考试。对于这些，你已经有了充分的准备，你会：
- A. 觉得有点紧张，但是仍愿意全力以赴
 - B. 有时觉得有把握，有时觉得紧张
 - C. 严重怀疑自己的能力
21. 假如你不喜欢你的学校或你的邻居，你会：
- A. 痛下决心换一个地方，并且尽快去实现
 - B. 不知何去何从，犹豫不定，不过最后还是采取行动了
 - C. 觉得陷进去了，无法采取行动
22. 假如你把时间和金钱投进了某个冒险事业。结果一败涂地，你会：
- A. 检讨得失
 - B. 决定将来小心行事
 - C. 认为那只是运气坏一点罢了，下次事情必定进行顺利
23. 你觉得下列哪个形容词最适合你，请你指出来。然后找两个很了解你的人，不要告诉他们你的答案，请他们分别告诉你，他们认为哪个最适用于你：
- A. 性子稳重或急性子
 - B. 怕羞或外向
 - C. 粗心或谨慎
24. 有位朋友和你争论，而你认为他的观点不合理。这时你会：
- A. 就直截了当地跟他说你的观点
 - B. 试着跟他妥协
 - C. 觉得难过又生气，但尽量避免对峙
25. 你是否觉得不论你做什么事情，都会有人照顾你？
- A. 否，我必须依靠自己的努力
 - B. 只是照顾到某个地步而已，不能过于强求他人
 - C. 是的，通常都有
26. 你是否觉得别人控制了你的生活，你所做的事情，没有发言的权利？
- A. 并非如此
 - B. 有时候这样认为

C. 经常这样认为

计分标准：除 6 题选 A 或 B，均计 0 分，23 题你和朋友相异一次加 1 分外，其他题选择“A”计 0 分；选择“B”计 1 分；选择“C”计 2 分。

结论：

0~10 分：你对自己的看法和别人对你的看法很接近。

11~25 分：你对自己的评价大部分合理而真实。

26~35 分：你对自己的看法与别人对你的看法有差异。

36 分以上：假如你没有算错分数，而且也诚实地做了这个测验，表明你对自己的看法与现实极不相符。

活动训练

（一）我的宝贝

1. 目的：探索自我、了解自我。

2. 时间：20 分钟。

3. 操作、指导语：

将团队所有成员分成若干小组，每组 8~10 人，每人一张练习纸，要求成员认真思考后填写下面内容，然后组内分享交流。（1）最欣赏自己的 2~3 项；（2）生命中最重要的人物 2~3 人；（3）童年最开心的经验是……；（4）在学习或工作中最有满足感的一个经验是……；（5）如果危机降临，自己的生命只有十个小时，你最想做什么？（6）现在是 50 年后，你从空中眺望此处，你的感受是……最想对谁说……（7）你希望别人怎样给自己写墓志铭（即别人对自己一生的评价）？（8）活在当下，你最想送给自己的一句话是什么？

4. 总结：完成后，让团队成员分享在活动中的感受，对自己有没有新的发现。

（二）20 个“我是谁”

1. 目的：认识并接纳独特的我，认识并接纳独特的他人。

2. 时间：30 分钟。

3. 操作、指导语：先向一位同学连续问 5 次“你是谁？”。每次回答不能重复。当发现“我是一个学生”或“我是一个男生”这样的句子时，要求尽量选择能反映个人特点的，真正代表独一无二的你的语句。然后大家边思考边写出 20 句“我是一个……的人”。将你所陈述的 20 项内容作下列归类：（1）身体状况（属于你的体貌特征的，如年龄、形体等）的有几项；（2）情绪状况（反映你常持有的情绪态度）的有几项；（3）才智状况（表现你的智力、能力）的有几项；（4）社会关系状况（属于品德、与人关系等方面）的有几项。最后评估一下你对自己的陈述是积极、肯定的还是消极、否定的。在每句话的后面标上加号（+表示肯定满意）或减号（-表示不满意、否定）。看看你的加号和减号有多少。

4. 总结：如果你的加号大于减号，说明你的自我接纳状况良好。相反，你的减号将近一半甚至超过一半，这显示你不能很好地接纳自己，你的自尊程度较低。这时你需要内省

一番，寻找问题的根源。如哪一方面过低评价了自己？是什么原因造成的？有没有改善的可能？

（三）理想的我

1. 目的：寻找理想的我与现实的我之间存在的差距。
2. 时间：30 分钟。
3. 操作、指导语：

将团体中的成员按 3~4 人划分为若干小组。要求每个成员认真思考理想中的我具有哪些特征，在 8 分钟内至少列举出 10 个“理想的我”的特征（越多越好）。每个成员分别轮流对每个组员的“现实的我”的特征进行评价，然后每个成员对同学的评价与自己所认为的“理想的我”进行比较，寻找两者间存在的差距，时间大概 15 分钟。最后每个小组选派一名代表，谈谈参加此次活动的感受。

4. 总结：完成后，让团队成员分享在活动中的感受，再次澄清对自我的认识。

作业反思

发现自我的能力

健康自我是技能自我与个体自我以及社会自我交互作用的结果，其中技能自我是基础，发现并提升技能自我对形成稳定的自我感将起到助长作用。技能自我发现可以尝试以下方式：

（1）夸夸我自己。请在 3 分钟内，写出至少 5 种以上自己具有的能力。这看似非常简单，试着去做，并不是所有人都可以很轻松地完成。

（2）STAR 法。

- ① 你曾经面临过什么问题（situation）？
- ② 你承担了什么任务、责任（tasks）？
- ③ 你采取了什么行动（action）？
- ④ 你的行动取得了什么样的有益效果（result）？

（3）列举你的业绩单：如学习成绩单；做兼职时的工作业绩单；社会实践活动的工作表现，尤其是获得的成绩。

（4）撰写你的成就故事。回忆一下自己取得的成就，也就是那些自己做过的、自认为比较成功或是感觉很不错的事情。只要符合以下两条标准，就可以被视为“成就”。一是你喜欢做这件事时体验到的感受；二是你为完成它所带来的结果感到自豪。在撰写成就故事时，每一个故事都应当包含以下要素：

- ① 你想达到的目标，即需要完成的事情。
- ② 面临的障碍、限制、困难。
- ③ 你的具体行动步骤，即使是如何一步步克服障碍达到目标的？
- ④ 对结果的描述，即你取得了什么成就？
- ⑤ 对结果的量化评估，即可以证明你成就的任何衡量方法或数量。





第五章 做情绪的主人 ——大学生情绪管理

心理案例

小 K 是家中的独女，父母对其管教较严格，尤其对学习要求很高。但到大学后，没有了母亲在身旁督促学习，没有了高中的紧张氛围，小 K 突然感到不知道要做什么了。除了学习吃饭外，大部分的课余时间都用来睡觉了。小 K 认为，睡觉既可以恢复精力，又可以放松心情。尤其是不开心的时候，她感到睡一觉坏情绪就会过去。但是时间久了，小 K 感到没有融入宿舍同学的生活。她在日记本上写道：“来到大学，我最大的困扰是经常莫名其妙的心情不好。当然这不是进了大学才有的现象。上高中时就有过，但是最近更严重。我感觉自己很孤独，很想自己一个人静一静，周围的一举一动我都觉得很烦，我会很没耐心。这种时候经常在宿舍的床上翻来覆去，甚至觉得朋友或者生活都没意思，完全活在自己的世界里。有时情绪控制不住就会一个人偷偷地哭，不理人。我觉得自己这样跟性格有关。以前我很喜欢和朋友一起，但大家都很忙，就觉得关系疏远了，因此就感到被遗忘，有了孤独感。”

小 K 遇到的问题是众多大学生可能遇到的问题之一。处于青春期的大学生，由于生理和心理的迅速成熟，生活环境的变动，成长任务的内容增加，加之情绪的波动性大，容易陷入情绪困扰，产生消极的情绪体验。情绪困扰是大学生群体中比较突出和普遍的问题。本章我们将学习三个方面的内容：“初识情绪——了解情绪的本质”将会带领大家去认识情绪，提高情绪认知能力；“晾晒心情——大学生常见的情绪困扰”将会深入剖析大家常遇到的情绪困扰，并在此基础上支招；“培养情商——做自己情绪的主人”会指导大家掌握情绪管理的方法，提高大家的情商。

心理课堂

第一节 初识情绪——了解情绪的本质

一、什么是情绪

“情绪”对于每一个人来说都不陌生，我们常常发现自己有情绪，也常常会说他人带着情绪。那么，究竟什么是情绪呢？下面，让我们一起从心理学的专业角度，一起来解读情绪。

达尔文是最早对情绪感兴趣的自然科学家。他提出了“情绪的产生增加了生存的概率”。通常我们认为是外界的人和事引发我们的情绪，但是事实上情绪是客观事物与主体之间需要的关系的态度体验及相应反应。如果客观事物能够满足主体的需要就会产生满意、愉快等积极体验。反之，则会产生痛苦、忧愁、恐惧等负性的情绪。

（一）情绪的成分¹⁴

生理唤醒、主观体验和外部表现是构成情绪的三个要素。

1. 生理：会变化

情绪的生理变化是指情绪产生时人们身体的各系统器官会发生相应的生理变化（如心跳）和物理反应。例如，恐惧和愤怒时，我们会产生心跳加快、呼吸短促、血压升高、肾上腺素分泌增加、胃腺的分泌特别少、交感神经系统的活动亢进等一系列生理反应。

2. 主观体验：很主观

主观体验是人对情绪状态的自我感受。它不是对客观事物本身的反映，而是带有主观色彩的反映。情绪是我们内心世界的晴雨表。个体可以体验到由刺激诱发的情绪状态，而这种体验的内容是内在的、主观的。当外部刺激与我们内心需要相吻合时，我们就会产生积极的情绪体验。反之，就会感到悲伤、沮丧或愤怒等消极情绪体验。作为人们的主观体验，一方面，情绪具有不可控制的特点，因此情绪往往“不由自主”地影响人们的心理生活；另一方面既然情绪是一种主观体验，人们能够通过自主调节来影响这种体验，这就为情绪调节提供了可能和空间。

3. 外在表现：很丰富

外部表现即表情，具体指面部表情、言语表情和体态表情。如有的人遇到伤心、悲痛的事就捶胸顿足、呼天抢地，遇到高兴的事就手舞足蹈。

面部表情：在面部表情中，最值得注意的是目光的运用。俗话说：“眼睛是心灵的窗户”。所谓“眉目传情”“暗送秋波”“瞠目结舌”“怒目二视”都是说不同的目光所表达的

¹⁴ 李文霞，任占国，赵传兵. 大学生心理健康教育[M]，北京：北京师范大学出版社，2013年。

不同感情。

言语表情：俗话说：“言为心声”说的是不同的言语表状态。如悲哀时语调低沉，语速缓慢，语音高低差别不大；喜悦时，语调高语速较快语音高低差别较大，音色悦耳；恐惧时，音调高尖急促，声音刺耳颤抖。

姿态表情：从全身姿态看，高兴时手舞足蹈；愤怒时暴跳如雷；恐惧时不寒而栗；悔恨时捶胸顿足；惊慌时手足失措。有些成语如卑躬屈膝、趾高气扬、正襟危坐、呆若木鸡等，都是用来形容伴随情绪情感所产生的体态变化。

（二）情绪的作用

1. 情绪是心灵显示器

情绪可以通过身体姿势、面部表情、语言语调等方式表现出来。这为人们相互了解、相互沟通和相互学习提供了便利和可能。如果你是一个快乐的人，那么你就会时常表现出积极愉悦的情绪状态。你愉悦的心态能够迅速地传递给你周围的人。首先，会优先传递给你的亲人、朋友，这样，你将以自己的良好情绪感染和影响你周围的亲人及朋友。进而，你周围的人们就会与你一起创造一种更加和谐愉快的氛围。你将会与亲人和朋友共享你们的情绪带给你们的快乐。如果你是一个悲观的人，你就可能经常悲悲切切，哀哀怨怨。你的不良情绪同样会使你身边敏感的亲人和朋友所感受和体验到。他们可能会为你担忧，也可能会前来帮助你，当然更直接的是你与周围的亲人一起创造了一种消极悲观的氛围。你就沉浸在这种情绪氛围之中，并深深地受到这种氛围的影响。

2. 情绪是生活动力

情绪是人们追求美好生活的动机之源，是人的动机系统的重要心理因素。适宜的情绪活动还能够提高人们的免疫力，增强人们对疾病的抵抗能力，保持身体的健康水平。积极情绪能够激发人的活力，提高人们的工作效率，能够使人的情绪维持在最佳的活动状态，推动人们实现工作目标。

3. 情绪是催化剂

心理学研究表明，在人群中具有乐观、风趣、积极的情绪性格特点的人往往更具有吸引力。人们在与他们交往和沟通的过程中能够获得更多积极情绪。没有人喜欢与那些整天郁郁寡欢、苦闷忧愁的人打交道，因为消极情绪有很强的“传染性”。当你受到消极情绪感染时，你也会变得闷闷不乐。如果你是一个有活力的人，你就可能以自己的热情感染身边的人们。情绪能够在人际间传递信息、沟通思想、增进友谊、联络情感。情绪是人际关系的一种润滑剂，它能创造良好的人际交往氛围，改变人们交往时的心理状态，进而能够化解人际矛盾，促进人际之间的良好交流。

二、大学生的情绪特点

（一）情绪的丰富性与复杂性

大学生正处于多梦的年龄阶段，几乎人类所具有的各种情绪都可以在大学生身上体现出来。从情绪的强度看，例如有悲哀、遗憾、失望、难过、悲伤、哀痛、绝望之分。从自

我意识的发展来看,大学生表现出较多的自我体验和自我尊重的需求强烈,易产生自卑、自负等情绪体验。从社交方面来看,大学生的交际范围日益扩大,与同学、朋友及师长之间的交往更细腻、更复杂。有的大学生还开始体验一种更突出的情感——恋爱。而恋爱活动往往又伴随着深刻的情绪体验,这种特殊的体验对大学生有十分重要的影响。在情绪体验的内容上,大学生的情绪呈现出相当丰富多彩的特征,以惧怕的情绪来说,大学生所害怕的事物主要与社会的、文化的、想象的、抽象复杂的事物和情势有关,诸如怕考试、怕陌生人、怕惩罚、怕寂寞等。

(二) 波动性和两极性

大学时期是人生面临多种选择的时期,学习、交友、恋爱等人生大事基本在这一阶段完成。尽管大学生的认识水平有了一定的提高,对自己的情绪已有了一定的控制能力,情绪亦趋于稳定,但同成年人相比,大学生相对敏感,情绪带有明显的波动性。一句善意的话语、一个感人的故事、一支动听的歌曲、一首情理交融的诗歌都可以致使青年情绪发生骤然变化。特别是在社会转型过程中,社会的变迁、体制的变革、新与旧价值观的更替,种种复杂的社会现象更容易使大学生产生困惑和迷茫,产生情绪的困扰与波动。

同时,由于大学生正处于情绪表现的“动荡”时期,大学生情绪的两极性依然存在,易从一个极端跳到另一个极端。他们易出现高度的兴奋、激动、热情或是极端的发怒、泄气和绝望。他们可能因一时的成功而产生积极的、愉快的情绪体验,甚至骄傲自满,忘乎所以。也可能因一时的挫折、失败而低估自我,甚至悲观失望。如竞选班干,入党、评奖学金、三好学生与周围同学的关系等,都可能引起他们积极或消极的情绪。

(三) 情绪的外显与内隐并存

大学生对外部刺激反应迅速、敏感,喜怒哀乐表现得充分而具体,由情绪引起的内心变化与外部表现是一致的,具有外显性特点。如取得了好的成绩、获得了好的评价,高兴之情会溢于言表。但大学生的外部表现与内心体验又并不完全一致,在某些状态下甚至会表现相反。他们有时会有意识地掩饰自己内心的真实感受,如对于一些事物的看法、内心存在的秘密,是说还是不说,是多说还是少说,都要依时间、地点、条件为转移。尤其是在对异性的态度上,明明喜欢某个人,但却有意无意地表现出不关心和冷漠。

(四) 不同大学生群体的情绪特点

1. 男女生差异

女生的情绪状态具有热情开放,富有激情和幻想,敢想敢做等特点。但容易出现抑郁,焦虑,多愁善感等不稳定情绪。男生的情绪状态要比女生相对趋向稳定,主动和敢为性强,更有独立性和刚毅性。但当情绪冲动时,也容易出现情绪失控行为过激。

2. 年级差异

刚刚入学的一年级新生往往对一切存有幻想,对各种知识领域都充满了疑问与兴趣,对自己的评价往往过于自负,对自己的自我认识缺乏全面系统的分析,处于不定阶段。二年级是情绪波动较大的阶段,这突出反映在大学一年级的新鲜感已经荡然无存之后,暴露出大学生在大学生活、学业、人际交往等方面所面临的矛盾冲突及造成的情绪困扰。从大

三开始, 学生的情绪自控能力有所增强, 他们对大学的生活环境已经基本适应, 并具备了一定的情绪自控能力, 情绪状态相对比较稳定。但到了四年级, 由于即将走入社会, 人生将面临着重要的转折, 此时的情绪状态再次呈现出矛盾性和复杂性。

3. 生源差异

来自农村的学生朴实、好学、意志力强, 但由于进入大城市生活环境, 与城市文化形成一定的心理反差。不少农村学生是抱着上大学跳龙门、在大城市找工作的想法来到高校, 一些农村学生还面临着程度不同的经济负担, 这些都会造成自卑、焦虑、忧郁, 心理压力过大等情绪问题。城市学生绝大部分为独生子女, 在情绪特点上更加开朗、乐观、自我适应性较强, 但同时呈现的问题是, 由于在家庭中备受关注, 造成一些城市学生责任意识淡薄, 学习缺乏动力, 心态浮躁。

第二节 晾晒心情——大学生常见的情绪困扰

一、抑郁情绪及其调适

抑郁是一种过度忧愁伤感、持续时间较长、低落消沉的情绪体验。处于抑郁状态中的大学生看到的一切仿佛都笼罩着一层暗淡的灰色, 对什么事都提不起兴趣, 常常感到精力不足、注意力难集中、思维迟钝, 同时伴有痛苦、羞愧、自怨自责、悲伤忧郁的情绪体验, 自我评价偏低, 对前途悲观失望。

长期处在抑郁情绪状态会使大学生的学习、工作和生活受到极大影响。情绪抑郁消沉的大学生往往对学习、生活和交往丧失热情和动力, 体验不到生活的乐趣, 学习效率大大降低。由于自我估价偏低, 常常自怨、自责, 认为自己无能无用, 愧对父母师友, 对生活失去信心, 甚至产生自杀的念头和行为。持久的严重抑郁情绪还可能导致抑郁性神经症、肿瘤、胃溃疡、结肠炎等多种身心疾病。

(一) 抑郁情绪的病因

抑郁情绪是大学生群体中一种比较普遍的不良情绪表现。导致抑郁情绪的原因是多方面的。首先是认识上的偏差造成的。由于大学生心理和社会性发展的不成熟, 因而在遇到挫折时, 往往难以接受, 认为是不该发生偏又落到自己头上的事。常听大学生爱说的一句话就是: “哎呀! 我怎么这么倒霉啊!” 大学生在对社会、他人和自我评价时容易片面化、极端化。如把生活看成非黑即白、非好即坏, 且多看其消极、黑暗面, 因而极易陷入悲观沮丧、情绪低落的抑郁状态中。其次是环境条件造成的, 如生活遭受重大不幸事件和灾难, 容易导致抑郁情绪, 亲人亡故、罹患重病、家境贫困、负担过重, 以及长期努力却得不到相应回报都使人感到抑郁忧伤。此外, 性格内向、敏感多疑、依赖性强、易悲观的大学生较其他同学更易陷入抑郁情绪。

过度持久的抑郁情绪容易引起抑郁症(抑郁性神经症)。抑郁性神经症是在长期持续的精神刺激因素的作用下而产生的一种以情绪低落、忧郁、沮丧、焦虑和自责自罪为主要

表现的一种神经症。这种神经症对大学生的身心健康危害较大，容易产生自杀念头和行为，因此应当予以高度警惕。

（二）抑郁情绪症状表现¹⁵

抑郁情绪基本症状是自觉情绪低落、压抑、郁闷、沮丧。其具体表现包括下述 6 个方面：

1. 对生活的兴趣明显减退，甚至丧失了业余爱好，不愿参加娱乐消遣。
2. 感到身心疲惫，精力不足，思维迟钝，反应迟钝，对学习、生活缺少信心。
3. 自我评价降低，夸大自己的缺点，自卑、内疚，常回忆不愉快的往事或遇事总往坏处想，但仍有自知力，愿主动求治。
4. 具有社会性退缩倾向，不愿与他人过多交往，社交时缺乏自信。
5. 伴有头痛、背痛、肢体不适等多种躯体症状和睡眠障碍。
6. 觉得生活无意义，对个人前途悲观失望，严重者甚至以为活着还不如死去，有自杀的意念。

（三）抑郁情绪调适¹⁶

抑郁的调适最重要的步骤便是：将纠结于内的能量宣泄出来，进行外向训练。宣泄的心理实质就是将积蓄的情绪通过行为进行代偿性的输出，这是一种尽快达到心理平衡的手段。宣泄的方法分为两种：自我宣泄和他助宣泄。

1. 自我宣泄

所谓自我宣泄就是不依赖他人，单靠自己完成疏泄过程。常用的疏泄方法有下面几种：

（1）眼泪缓解法：美国精神病学家曾对 331 名 18~75 岁的人进行调查，结果表明：女性平均每月哭 5.3 次，男性平均每月哭 1.4 次，他们都感到哭过以后心情明显好了。哭泣这种自我宣泄方式有助于恢复心理平衡。

（2）转移注意法：当情绪不佳时，做自己感兴趣的事可以转移注意力，从而起到平抑情绪的作用。

（3）活动发泄法：较为剧烈的劳动或体育运动能在一定程度上起到发泄愤怒情绪的作用。如跑步、打球、蹦迪等运动都是最好的宣泄方式。

外国有关学者认为摔打东西，若使用适当，也可以消减不良情绪。如今，在一些国家专门生产和出售“出气产品”。例如：价格比较低廉的瓷器，这种产品专供人们“出气”服务用。还有人发明了单纯的宣泄方法，如凯里斯的喊叫疗法：大叫三声：啊—啊—啊，甚至可以学鬼哭狼嚎。在用喊叫的方式来发泄情绪时，不仅要找别人听不见的地方喊叫，还要注意别太拼命地喊叫，以免损伤自己的声带。

专家认为，大声朗读也是一种很好的宣泄方式。大声朗读，把心灵打开，每一次响亮的打开，意味着一种勇气、一种气概，一次直抒胸臆的宣泄。朗诵的内容可以根据自己的兴趣选择。如苏轼的《大江东去》、毛泽东的《念奴娇》等。这些诗词气势磅礴，对于喜欢古诗的人来说是再好不过了。

¹⁵ 姚锡远，王金云. 当代大学生心理健康教育[M]，开封：河南大学出版社，2000 年，164 页。

¹⁶ 王金云著. 大学生心理训练概论[M]，开封：河南大学出版社，2005 年，194~196 页。

在使用宣泄法时,应该注意时间、地点、方式和方法,以不影响别人和不危害自己为基本原则。其实,还有些发泄方法并不需要损坏东西或去打暴力游戏。譬如纸笔法,即把导致不良情绪的人和事写在纸上,写时要毫不掩饰,痛快淋漓,想怎么写,就怎么写,写完之后一撕了之。在这一过程中,消极情绪就已得到宣泄,这是一种较为经济有效的方法。

2. 他助疏泄——倾诉

每个人都应该建立自己的社会支持系统。所谓社会支持系统就是能对自己的许多方面,尤其是精神方面给予支持和帮助的人际关系网络。这个网络主要由亲人、朋友和其他能够提供帮助的人员组成。美国心理学家罗杰斯认为,人不仅可以交流内心的思想,而且还可以交流内心各种各样的情绪,包括内心的冲动,模糊的示爱,甚至难以启齿的秘密,这些都可以交流和沟通。通过沟通,可以缓解压力,释放内在能量。因此,在现实生活中,那些朋友多的人相对而言比较健康,其原因就在于他有更多的宣泄渠道。

在所有的宣泄方式中,最佳的宣泄方法就是倾诉。找一个值得信赖的人,将心中的想法与苦闷全盘托出,即可使抑郁得以缓解。

二、焦虑情绪及其调适¹⁷

焦虑是一种紧张、害怕、担忧、焦急混合交织的情绪体验,当人们面临威胁或预料到某种不良的后果时,便会产生这种体验。焦虑是人处于应激状态时的正常反应。适度的焦虑可以唤起人的警觉、集中注意力、激发斗志,是有利的。只有不适当的焦虑才会影响大学生的学习和生活,对身心健康造成不利的影响。

被焦虑困扰的大学生内心感到紧张、着急、惶恐害怕、心烦意乱、注意力难以集中,思维迟钝、记忆力减弱,同时常常伴有头痛、心律不齐、失眠、食欲不振及胃肠不适等身体反应。

焦虑情绪突出表现在焦虑症(焦虑性神经症)中。焦虑性神经症,是一种常见的神经症,青春期是焦虑症的易发期。焦虑症患者以焦虑情绪反应为主要症状,同时伴有明显的植物性神经系统功能障碍和运动性紧张。本症可分为急性焦虑、慢性焦虑和疑病焦虑三种形式。

(一) 焦虑情绪的病因

1. 人格因素。患者性格多有些自卑,易于紧张、恐惧,对困难过分估计,患得患失,惶惶不安,依赖性强,对自身躯体和内脏情况过分关注。

2. 内心冲突。精神分析学派认为焦虑来源是精神内在冲突,包括本能冲动与现实原则、本能冲动和道德准则之间的冲突。因防御行为而使原始冲动得不到满足或发泄,本能冲动继续积累到某一程度时,自我的控制能力失效。由于致力于激烈的内部防御工作,神经症患者在本能冲动负荷过剩的情况下,防御无效则变为焦虑,表现出坐立不安、激动、浮躁、紧张与失眠。

3. 遗传。据统计,焦虑症患者的家族中发病率为14%,而一般居民为5%,单卵双生子的焦虑同病率为41%,而双卵双生子的同病率仅为6%,故认为焦虑可能与遗传素质

¹⁷ 姚锡远,王金云.当代大学生心理健康教育[M],开封:河南大学出版社,2000年,160~162页.

有关。

4. 生化因素。在焦虑发作时常有肾上腺素和甲肾上腺素分泌的增加,但可能是伴发而非诱因。有研究发现在运动后焦虑症患者其乳酸分泌较正常者多,而同时灌注乳酸也可激发焦虑。

(二) 焦虑情绪的症状表现

急性焦虑又称“惊恐发作”,其典型表现是突然处于一种暂时性的,莫名其妙的惊恐状态,同时伴有面色苍白,心跳加快、呼吸急促等生理上的变化。患者感到头晕、恶心、胸痛、四肢发麻,甚至会有“大祸临头”“死亡即将来临”的感觉。急性焦虑的突然发作通常很难预料,持续时间从数分钟、数小时到数日不等。

慢性焦虑是一种缓慢发展,持续存在的焦虑症状。主要表现包括:时常担忧、不安、害怕,虽明知是主观上的过虑,但仍无法控制;易激动,好神经过敏,注意力不集中,记忆力和思维能力下降;具有口干、恶心、心悸、尿频、多汗等植物神经功能亢进现象;另外还有不宁、易乏、失眠或梦魇等运动症状和睡眠障碍。

疑病焦虑是指长期担心自己会生病,总觉得个人身体不好,并为预料到自己将来会得病而感到焦虑。疑病焦虑同体弱多病、过分自我关注、家庭缺少爱抚、母亲疑病倾向的潜在影响等因素有关。

(三) 焦虑情绪的调适

慢性焦虑和疑病焦虑主要应采用心理治疗。认知疗法、行为治疗技术可帮助患者消除痛苦,缓解症状,改善焦虑患者的人际关系,加强他们的个性锻炼,努力克服自卑、胆怯、敏感、疑虑等性格缺陷。积极参加文体娱乐活动,对治疗慢性焦虑和疑病焦虑有积极作用。

大学生一般容易患慢性焦虑,一般以心理治疗为主,结合药物治疗。下面介绍几种自我疗法:

1. 树立自信。自信是治疗焦虑的必要前提。焦虑症患者应自己树立信心,相信自己有处理突发事件和完成各种任务的能力,坚信通过治疗可以完全消除焦虑疾患。通过暗示,患者每多一点自信,焦虑程度就会降低一些,同时又反过来使自己变得更自信,这种良性循环将帮助患者摆脱焦虑症的纠缠。

2. 深度松弛疗法。如果患者能够学会自我深度松弛,就会出现焦虑症中所见的反应,这时其身体是放松的而不是为某些意识所控制。自我深度松弛对焦虑症有显著疗效。例如,患者在深度松弛的情况下去想象紧张情景,首先会出现最弱的情景,重复进行,患者慢慢便会在想象出的任何紧张情景或整个事件过程中,都不再体会到焦虑。

3. 找出导致焦虑的“症结”。有些焦虑是由于患者将经历过的情绪体验和欲望压抑到潜意识中去的结果。因为这些被压抑的情绪体验并不在头脑中消失,仍潜伏在无意识中导致病症。患者成天忧心忡忡、惶惶中大难将至,痛苦焦虑,不知其所以然。此时患者应分析产生焦虑的原因,或通过心理医生的协助,把深藏于潜意识中的“病根”挖掘出来,必要时可进行发泄。这样,症状一般可减轻或消失。

4. 转移注意。焦虑症患者发病时脑中总是胡思乱想,坐立不安,痛苦不堪。此时患者可采用自我刺激,转移注意力的方法。如胡思乱想时找一本有趣的引人入胜的书读,或找

朋友聊天等，以忘却其苦。

5. 催眠疗法。大多数患者有睡眠障碍，难以入睡或梦中惊醒。此时可进行自我催眠，如闭上眼睛，进行催眠：“我躺在床上，非常舒服……现在心情很平静……我很困了……我该睡了，我能愉快地睡着……，明天醒来，我心中会很舒畅。”也可听着轻音乐，慢慢入睡。

三、嫉妒情绪及其调适

在生活中常常有这样一种现象。一些人看到自己身边的人在某些方面超过自己，便情不自禁地产生一种难受的感觉，并随之出现一些消极行为，这便是嫉妒，俗称为“红眼病、吃醋、吃不到葡萄说葡萄酸”等。嫉妒是一种比较复杂的心理，嫉妒具有积极的意义，但是在更多时候表现为一种消极的不健康的情绪或情感。

（一）嫉妒的特点

1. 嫉妒的普遍性

嫉妒情绪在大学生中是普遍存在的，不管是男生还是女生，也不管是低年级同学还是高年级同学，每个同学心中或多或少都有嫉妒心理。只不过有的人嫉妒心理强，有的人嫉妒心理弱而已。在正常的控制范围内是可以理解的，但超出其范围就会产生负面作用。

2. 嫉妒的距离性

嫉妒的距离性既可以是时间和空间距离，也可以是心理距离。生活在不同时期或不同时代的人之间较少产生嫉妒。在科技发达的今天，对嫉妒的空间距离的影响越来越小，但是在相对狭小的圈子里生活的人往往更容易产生嫉妒。嫉妒的心理距离是因为嫉妒者与被嫉妒者之间在某些方面具有可比性因素，如李斯嫉妒韩非，在地位、名望、才能等方面，拉近了嫉妒者与被嫉妒者之间的心理距离。

3. 嫉妒的攻击性

嫉妒者其攻击的目的就在于把被攻击者击倒，把自己的形象提高，或者如果自己得不到，别人也一样得不到。这样他往往看不到他人的优点、可取之处，总讽刺他人的弱点，更有甚者颠倒是非、弄虚作假。嫉妒表现为诸如憎恨、不满、不服气、不愉快等各种情绪情感体验。由此既可能表现在内心，也可能表现出嫉妒行为。一旦表现出嫉妒行为，对社会或他人就可能带来巨大的危害。

4. 嫉妒的隐蔽性

嫉妒者一般不愿被他人认为自己是好妒之人，因此往往是在暗中进行，具有隐蔽性的特点。嫉妒者对其所在意之事之人往往是笑里藏刀、口是心非。明明是深恶痛绝，想争名夺利，却表现得毫不在意。因为表现出自己的嫉妒心理就会被他人所鄙视。多数嫉妒者都希望不仅能维持自己美的一面，而且能保持自己心理上的平衡。所以，要想保持完美只能在暗中进行，要么是独自承受，要么是背着被嫉妒者做一些抬高自己、贬低他人的行为。

5. 嫉妒的指向性

这种指向的对象既可以是某一单位或个体，也可以是人和某一现象，还可以是某一集体或群体；既可以是隐形的差距，也可以是现实客观的差距。如：有的同学能言善辩、能书会画，自然引起其他人的嫉妒；有的同学因相貌出众而容易被外表平平的嫉妒等。这种指向性如果长期存在将会导致心理失衡，产生不良行为的发生。

（二）嫉妒情绪的病因¹⁸

1. 共同需要和个体差异是嫉妒产生的前提条件。大学生都是年龄相仿，条件相近，在某些共同需要的问题上，由于个体存在着差异，因而容易产生嫉妒。大学生在“优秀大学生”奖学金评定等各种活动中，由于存在竞争，其间必然有人得、就有人失。如果不存在共同需要，不存在个体差异，或者即使有共同需要，而每个人想要得到就能得到，那也不存在嫉妒。

2. 平均主义是嫉妒产生的思想根源¹⁹。嫉妒的产生，在某种程度上是因为人们在思想上认为大家都是平等的。所以不管是在精神上还是物质上都应该是平均的，即你有什么，我也应该有什么。但是如果现实不能达到这种平均的理想状态时，而硬要追求这种平均，那就会产生嫉妒。

3. 心胸狭窄等不良性格是嫉妒产生的内部原因。由于种种原因所形成的斤斤计较、毫不谦让、目光短浅、爱慕虚荣等为人处事性格是嫉妒产生的内部原因。嫉妒者往往自大、自私，不愿看到他人的成功。在他们看来，别人的成功就是自己的失败，因此视之为眼中钉，欲除之而后快。

4. 家长和教师错误的教育观念及教育方法是嫉妒产生的外部诱因。如父母自身有嫉妒他人的表现，或当子女不如他人时，故意在子女面前夸奖他人，使子女受到不良影响。教师片面的或错误的教育观点及做法也会使学生滋生嫉妒心理，如过于关心优秀学生而冷落普通学生及差等生，使学生感到自尊受到伤害而滋生嫉妒。

（三）嫉妒情绪的表现

1. 情绪体验上的表现：嫉妒者会产生焦虑、恐惧、悲哀、猜疑、羞耻、消沉、憎恶、敌意、怨恨、报复等不愉快的情绪体验。

2. 行为上的表现：由于承认嫉妒的隐蔽性，轻微的嫉妒仅仅表现为内心的不满，不付诸行动。但是大多数的嫉妒都伴随着发泄的行为。主要有三种形式：一是言语上的冷嘲热讽，二是行为上的冷淡，疏远被嫉妒者，三是具体的行为或者攻击性的行为。

（四）嫉妒情绪调适

1. 辩证地看待嫉妒心理，促进自己的发展

嫉妒之心人人难免，所以要让大学生看清嫉妒心理严重的危害性，没有处理好会阻碍自身的发展。从另一方面看，嫉妒有时也能成为动力。适度的嫉妒不但是人之常情，还可能成为自己奋发图强之动力源泉，即嫉妒能激发斗志，产生竞争动力。当我们羡慕、嫉妒

¹⁸ 何明，贺小华，张建业. 大学生嫉妒心理剖析及其辅导策略[J]，赣南师范学院学报，2006，5,36~38.

¹⁹ 寒心. 嫉妒心理学[M]. 北京：大众文艺出版社，2001年，51页.

别人的时候，不是去诋毁他人而是把精力放在充实自己，力争超越对方以求得心理平衡。这样就使嫉妒成为我们前进的动力，促进自身的发展。

2. 正确地认识与评价自己和他人，发挥自身的优势

每个人都有自己的优势和劣势，正确地分析自己的优势和劣势，分析他人成功的关键所在，发现他人的优点，以向他人学习的方法来减少与他人的差距。同时也要知道优点是多方面的，不能因为在某方面确实不如他人就自暴自弃，要善于悦纳自己。不要总以自己的短处去比他人的长处，这样易滋生嫉妒心理。他人的成功很有可能就是他人在某方面比自己强，要有勇气接受自己的不足，从而重新发现自己，提高自己，免于陷进嫉妒漩涡不能自拔。嫉妒别人是对自己缺乏信心的表现，自信心强的人，相信自己在不久的将来能超过他人，可以平息自己的嫉妒心理。而缺乏自信的人，总想怎么让对方失败，来达到自己心理上的平衡。要在自己能力所及的范围内做好自己能做的每一件事，逐步树立自我成功的意识，从而不断地提高自信。

3. 学会合理比较

多纵向比，少横向比较。即多和自己比，少与别人比较。当与人横向比较时，不能总是把注意力放在少数优秀人身上，也不能总是拿自己的劣势和别人的优势比较，否则只会看到自己的无能和劣势。多与自己的纵向比较，看到自己在原有基础上的进步，获得成功的体验。

4. 学会欣赏他人

欣赏他人，首先应学会尊重他人。尊重他人是尊重自己的前提。认可尊重他人，接受他人的思想行为等，才能去赞美他人。同时得到欣赏的他人也会更尊重、更喜欢你，欣赏他人也是对自己的欣赏。只有这样才可以彻底地解决嫉妒心理。

四、自卑情绪及其调适

对于自卑的概念是众说纷纭。但是，自卑就像长在人们心里的庄稼，收割了一茬，还有一茬，没完没了，永不消停，值得人们怀着疑问对其一探究竟。有的说自卑是在与他人进行比较的时候低估自己而产生的情绪体验；有的说自卑是个人主观体验到的消极的自我评价；有的说自卑是一种自我贬低的情感；有的说自卑是某些生理缺陷或心理缺陷和其他原因（如智力、记忆力、判断力、气质、性格、技能等欠佳）而产生的轻视自己、认为自己在某个方面或几个方面不如他人的心理。纵观这些解释，我们发现自卑是一类消极的情绪体验，带有较低自我评价。

（一）自卑情绪的病因²⁰

1. 内在原因

（1）生理因素。随着自我意识的增强，大学生对自身生理素质特别在乎，如性别、相貌、身材、体重、肤色等，都可能导致自卑感的产生，其中尤以女生为甚。而有生理缺陷的则更易产生自轻自贱的情绪，由此陷入孤独、沉默、自我封闭、神经过敏的境地，从

²⁰ 孙斐斐. 大学生自卑心理的成因及调试方法[J], 社会心理科学, 2010, 25 (4):478~479.

而产生自卑心理。

(2) 心理因素。自卑者具有比较不正确的心理倾向,习惯拿别人的长处与自己的短处比,越比越觉得不如别人,从而形成“我很难成功”的消极自我暗示的思维定势。这种思维模式抑制了自身能力的正常发挥,最后陷入自卑的泥塘不能自拔。

(3) 自我评价过高。大学生正处于身心发展期,缺乏社会经验,自我评价能力一般偏高。他们在自我评价时往往过高估计自己,狂妄自大。当遇到困难、挫折时,哪怕是小挫折、小困难,他们的自信心受到严重打击,情绪从高峰跌入低谷,于是便怀疑、否定自我,产生自卑心理。

2. 外在因素

(1) 家庭条件的制约。来自家庭经济条件较好的大学生,不仅生活条件优越,花钱大手大脚,而且见多识广;而来自偏远地区和经济困难家庭的学生,生活条件差、处处省吃俭用,显得寒酸小气,而且见识少。这类学生常常拿自己的家庭条件与那些家境好的相比较,发现各方面差距大,容易产生自卑心理。

(2) “优势”光环的丧失。大多数学生是中学时代的学习尖子,但在强手如林的大学里,自己原来的“优势”消失了。看到同学们品学兼优、能说会道、能歌善舞,棋琴书画样样精通,等等,因此怀疑自己的智力和能力,认为自己没有发展前途,便产生自卑。

(3) 生活挫折的影响。由于家庭或自身的突发性变化,诸如家庭不和、父母离异、亲人病故、失去朋友、身体病残、恋爱失败,以及在人际交往中受挫等原因,造成学生精神恍惚、情绪低落。表现出一些特殊的情绪体验,如不安、忧伤、失望、压抑、孤独等。长期被这种情绪笼罩的大学生,不仅会使自己心理活动失去平衡,而且也会对其生理产生不良影响,损害身心健康。

(4) 就业前途的暗淡。大多数学生在填报高考志愿时带有较大的盲目性,有的(尤其是农村学生)为了考上大学而报了冷门专业,与自己的理想有一定的差距,便产生厌学情绪,甚至逃学。结果专业知识掌握不牢固,到毕业时没有学到扎实的本领,就业信心不足。再者,近几年冷门专业的毕业生就业形势不好。在这双重因素的影响下,一些在校大学生为将来的就业前途发愁,久而久之便产生自卑。

(二) 自卑情绪的表现²¹

1. 言语和行为迟钝

常常表现出说话犹豫,办事前思后想,缩手缩脚,缺乏应有的胆量和气魄。在公众场合拘谨,不善于自我表现。

2. 对批评敏感

具有自卑心理的大学生通常感到自己落后、不如人,对别人的话语十分敏感,自以为别人关于他的谈论都带有批评性质,自认为自己的言行举止都在被别人注意,甚至神经过敏,猜疑别人,认为所有的批评都和自己有关。

²¹ 孙斐斐. 大学生自卑心理的成因及调试方法[J], 社会心理科学, 2010, 25(4):478~479.

3. 对奉承反应过度

具有自卑心理的大学生因为非常希望自己在学习、活动等方面能有较好的表现和能得到别人的奉承和赞扬,为了能够继续得到他人的奉承或赞扬,他们容易受到那些奉承他们的人的摆布,甚至愿意为此去做任何事情。

4. 逃避集体

由于对自我缺乏信心,对别人的评价过于敏感,因此具有自卑心理的大学生往往很少参加、甚至不参加集体活动,以逃避他人对自己的言行进行的评价或批评。他们多游离于班集体之外,独往独来,而这样做的后果往往使他们更加孤独和不合群。

5. 多有防御行为

具有自卑心理的大学生虽然自惭形秽、对自己不满意,但自己内心并不接受自己的无能,而是潜意识地将自己的不满或自责投射到别人身上去。把“我对自己的不满”“我瞧不起自己”,转变为“别人对我的不满”“别人瞧不起我”,并因此会产生怨恨的情绪。为了维护自尊,缓和或消除这种情绪上的不安和痛苦,他们往往在日常生活和学习中表现出过强的自尊和较强的戒备心理,对别人不宽容、不友善,甚至有较强的敌对态度。

6. 轻视他人

具有自卑心理的大学生并不会因此变得谦虚一些,相反常有轻视、贬低别人的倾向。轻视他人无非是要表示他是不屑于像别人那样去行事。贬低别人是肯定自己和抬高自己的另一种形式而已。

(三) 自卑情绪调适

1. 正确认识自我,客观评价自我

所谓“尺有所短,寸有所长”。个体在不同的环境中生活和成长,由于先天和后天方面的差别,在能力、素质方面有一定的差别是毫不奇怪的。有些大学生往往把自卑问题看得过于严重,终日沉溺于自己不如人的消极体验中,甚至回避与其他同学交往,将自己封闭起来。这种办法虽然可能使自卑感暂时有所减轻,但长期如此,容易形成恶性循环,使自卑感加重。正确的态度应该是面对现实,面对自己的长处和短处。从自己的外表、爱好、特长入手,善于发现自己的长处,肯定成绩和优点。不要把别人看得过高,把自己看得过低。客观地了解自己,评价自我,针对自己不如别人的方面进行自我调整 and 改变。

2. 运用积极的自我暗示,自我鼓励

发明大王爱迪生曾说:“假如心中一直想要做某一件事,那么最后一定能随心所欲地去做这件事”。自我暗示或鼓励往往能产生意想不到的效果。如果大学生总是有“我不如别人”“我不行,我是个差劲的家伙”这些消极的想法,将会对他的行动产生不良影响。相反,如果随时对自己进行“这难不倒我,我一定能做得到”“别人行,我也行”之类的积极暗示,则信心倍增。实践证明,积极的自我暗示对于提高人的自信心,克服各种心理不适有非常重要的作用。

3. 合理升华，正确地补偿自己

为了克服自卑心理，我们可以进行两方面的补偿：一是以勤补拙。知道自己在哪些方面存在缺陷，不背思想包袱，以最大的决心和顽强的毅力去克服这些缺陷。二是扬长避短。例如苏格拉底其貌不扬，于是在思想上痛下功夫，最后在哲学领域大放异彩。日常生活中，我们应注意自我调节，“失之东隅，收之桑榆”，扬长避短，克服自卑。这种方法尤其对那些因长相外貌或身体残疾等不可改变的现实条件而产生自卑感的大学生有较好的效果。他们可以将注意力转移到自己感兴趣、也最能体现自己才能的活动中，强化自己的优势以增强自信，成就使倾斜的心理天平恢复平衡。

4. 学会正确的归因

自卑者是消极归因者。失败和自卑如影随形，互为因果。失败引起自卑，自卑导致失败。失败时，他们更多地归结为主观的甚至是不可改变的原因。比如部分学生成绩不佳，他们不是从学习态度、刻苦程度、学习方法等客观原因上找原因，而是仅仅归结为天赋不高这些主观因素。久而久之形成习惯性无助感，产生无能感，对目标丧失信心和勇气。因此，自卑者要学会积极归因，而不是“对错”的归因。也就是说，自卑者要探索什么样的归因方式是“适宜”的归因方式——适宜于后继努力、适宜于自信心的培养、适宜于自身发展。

5. 寻求心理咨询

自卑心理形成的原因比较复杂，要改变也不是一件容易的事。有时候需要具体问题具体分析，对症下药才能从根本上解决问题。因此，如果你的自卑心理很严重，靠简单的自我调适不能克服的话，建议你找心理咨询师寻求帮助。心理咨询师会采用适当的方式为你提供专业、系统、有效的帮助，排解心理痛苦，促进成长。

第三节 做自己情绪的主人——大学生情绪的管理

一、大学生情绪健康的标准

(1) 情绪的形成有适当原因。每种情绪的发生、发展都与相应的刺激有关。该喜则喜，该怒则怒。这种一致性还表现在反应的强度与刺激的强度上，强刺激引起强的情绪反应。情绪反应与刺激不一致的，过强过弱的情绪反应，都是不健康的表现。

(2) 情绪的作用有时间性。健康的情绪在产生时比较强烈，但随着时间的推移会逐渐弱化。若反复出现某种情绪或发生情绪“固着”，则是不健康的。在一般情况下，引起情绪的因素消失之后，其情绪反应也应逐渐消失。例如，孩子偶尔不慎摔碎了一个碗，母亲可能当时不高兴，事情过后也就不生气了。如果几天都生气，甚至长期生气，这就是情绪不健全的表现。

(3) 情绪稳定。健康的情绪还要有一定的稳定性。情绪是否稳定，表现为一个人情绪起伏和波动的程度。有的人易激动，有的人较稳定，情绪波动得较慢，也容易控制。如

果情绪反应波动太大,变幻莫测,比如无明显原因的忽喜忽悲,则是情绪不健康的表现。

(4) 主导心境愉快。这是情绪健康的另一个重要标志。愉快表示人的身心活动的和谐与满意。愉快表示一个人的身心处于积极的健康状态。如果一个人经常情绪低落,总是愁眉苦脸,心情苦闷,则可能是心理不健康的表现。一个人在生活的道路上难免发生挫折或不幸,例如亲友的病故,情绪悲哀,这当然是正常的情绪反应。

(5) 情绪的表达适时、适度。善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪。情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要。在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种情境相符合。

二、培养积极情绪的途径

(一) 认识自己的情绪

1. 认识自己的情绪周期²²

有的同学常常感到莫名其妙:为什么每周或者每个月都会毫无来由地有一个时间段心情不好,干什么事都提不起劲来?自己想想似乎也没有什么事情发生。其实情绪就像一年有春夏秋冬的四季变化一样,人的情绪也有周期性变化。

所谓“情绪周期”,是指一个人的情绪高潮和低潮的交替过程所经历的时间。它反映出人体内部的周期性张弛规律,亦称“情绪生物节律”。人如果处于情绪周期的高潮,就表现出强烈的生命活力,对人和蔼可亲,感情丰富,做事认真,容易接受别人的规劝,具有心旷神怡之感;若处于情绪周期的低潮,则容易急躁和发脾气,易产生反抗情绪,喜怒无常,常感到孤独与寂寞。

(1) 情绪周期的一般规律

科学研究表明,人的情绪周期与生俱来。从出生的那一天开始,一般 28 天为一个周期,周而复始。每个周期的前半段时间为“高潮期”,后半段时间为“低潮期”。在高潮与低潮之间,即由高潮向低潮或由低潮向高潮过渡的时间,称为“临界期”,一般是 2 至 3 天。临界期的特点是情绪不稳定,机体各方面的协调性能差,易发生事故。

(2) 女性情绪周期的表现

女人行经前的一个星期左右及行经期间,身体通常会感到不舒适,或出现各种毛病。例如腹胀、便秘、肌肉关节痛、食欲增加、容易疲倦、长粉刺暗疮、胸部胀痛、头痛、体重增加等。有些人还会显得沮丧、神经质及容易发脾气等。

以上种种与经期有关的症状,医学上称之为“经前症候群”。形成的原因有很多,主要是跟体内的荷尔蒙变化有关。一旦体内的雌激素、肾上腺素等荷尔蒙出现了变化,马上会影响到心理情绪及生理上的改变。建议你在日历上记下你的情绪周期,一旦出现忧郁、焦躁不安、想发脾气的时候,立即看看是否是情绪周期出现了。

(3) 男性情绪周期的表现

说到女人的情绪周期,可能所有人都会很认同,可是男人也有情绪周期吗?答案是肯定的。男人周期性的情绪低潮其实是一种正常的现象,是一种生物节律变化,也是男性机

²² 张婷著. 情绪调节术: 如何把握自己的情绪[M], 北京: 北京航空航天大学出版社, 2010 年.

体激素水平变化的结果，是有规律可循的。

据国外一些研究显示，男人的情绪节律周期影响着男人们的创造力和对事物的敏感性、理解力以及情感、精神、心理方面的一些机能。在“情绪高潮”期，他往往表现得精神焕发、谈笑风生；在“情绪低潮”期，他又变得情绪低落、心情烦闷、脾气暴躁。有趣的是，目前流传一种说法，男人“例假”也会受自己爱人例假周期的影响。还有一种说法称，男人“例假”还受月亮潮汐现象、天气变化的影响。

另外，工作和生活环境也是影响男人情绪周期的重要因素。长时间的紧张工作和不规律的生活也会带来情绪上的压抑。要是不能及时宣泄出来，到达一定极限时会不自觉地转化为急躁、烦闷。

2. 重新审视负性情绪

提起负性情绪，大家可能会想起这些词，比如焦虑、沮丧、痛苦、愤怒、悲伤、忧虑、郁闷、恐惧等。之所以这样称呼这些情绪，是因为此类情绪体验是不积极的，身体也会有不适感，甚至影响学习和生活的顺利进行，进而有可能引起身心的伤害。所以，人们对这些情绪总是避之而不及。今天，让我们来客观地看看这个群体——负性情绪。

在大学这一特定阶段，是学生遇到矛盾最集中的时间段，也是负性情绪产生频率较多的阶段。大学生的心理环境和知识结构是负性情绪产生的前提，社会转型市场经济的正负面效应对大学生价值观念的冲击是负性情绪产生的潜在因素，学校生活中与学习、交友、恋爱等生活事件是直接导火索，家庭经济原因也是不容忽视的问题，而这些外因最终通过内因起作用²³。

学生中可能有一个错误的认识，觉得负面情绪是一个不好的东西，不容许它的存在。它一旦出现，立刻就否定自己、压抑自己。但是，错的不是“情绪”本身，而是我们对待情绪的态度。负性情绪是我们真实的感受，是生理和心理的本能反应，是正常的。它是情绪在调动人的生命能量、解决生活中的困难、实现自己的特定需求，是人类对环境的一种正常的心理反应。从生物学的角度来看，正性情绪帮助我们靠近对我们生存有利的资源，而负性情绪则帮助我们远离危险，保障生存安全。因此，心理学上有时会把负性情绪叫做“心理防卫”。有点负性情绪不见得是坏事。也许它正在提醒你，你应该对自己的行为、心态，甚至人生观做一些调试和改变，你需要给自己一点时间休息和放松。

当然，任何情绪都是阶段性的，如果过于持久，就会过度消耗人的健康储备，导致身心承受能力下降，催生一些身心疾病。一般情况下，负性情绪会随着时间推移和适应程度而逐渐减轻。持续时间也很少超过一周，如若超过两周就要引起重视。因此，同学们要做的不是克制或者压制负性情绪，而是要及时识别负性情绪并做出调整，以更好地适应环境，避免给身体带来更大损害。如果自己实在无法通过自助达到自我调节，寻求专业的心理咨询也是一种很好的方法。

3. 情绪产生的根源

情绪是如何产生的呢？历来就有三种不同的观点。

²³ 梁九清，王淑敏. 大学生负性情绪影响因素调查分析[J]，中国健康心理学杂志，2012，20(2):302～304.

第一种观点认为情绪是先天的,即人类的本能。早在1987年,达尔文在他的著作《动物和人类的情绪表达》中就提出,人类的情绪是天生的,而且像骨骼系统一样是有系统、有规律的。后来一些人类学家研究了生活在与世隔绝的原始部落生活的人,结果发现他们的情绪反应与外面世界的人们的的情绪反应相同。于是,他们提出了情绪是一种本能而非后天习得的行为,在不同的种族之间,情绪有着惊人的一致性。

第二种观点则认为,情绪是后天学习的结果。心理学家发现人类除了有快乐、悲伤、愤怒、恐惧、厌恶和惊奇等基本情绪外,还有很多衍生的情绪,并且衍生的情绪有很大差别。另外,一些与社会交互相关的情绪,比如尊敬、内疚等,这在婴儿时期是没有的,但是成年之后,人们会表达的情绪越来越多。于是研究者提出情绪是后天学习的结果,并且存在着差异。

第三种观点则是整合了第一种观点和第二种观点。他们认为情绪既是人类的本能,也是后天学习的结果。也就是说,情绪的本能论和情绪的学习论是从不同的角度对情绪进行了解释,但是二者并不矛盾。虽然个体的差异导致了情绪的不同,但是在这些不同中也存在着某些相同的情绪。

(二) 表达自己的情绪²⁴

是否懂得恰当表达你的情绪,通俗点说,就是能给你的情绪找到合适的出口。在表达自己情绪的时候一定要注意以下几个方面:

1. 情绪是正常存在、不分对错

我们知道情绪的存在是正常的、不分对错。对这一点,应该首先灌输好基本认识,很多人觉得人不应该有情绪,一旦发现自己有情绪便尽一切所能将情绪压制下去。而实际上,情绪的存在是再正常不过的事情。我们每个人都有情绪。产生某种情绪常常与个人的主观体验和感受有关,是人各种感觉、思想和行为的综合心理和生理状态,是对外界刺激所产生的心理反应以及附带的生理反应。

你所要做的并不是控制自己不产生情绪,不管是积极的、还是负面的情绪,你应该做的是坦然接受情绪的存在,并且注意体察你的情绪以提醒自己。

最关键的一点,你要记得,情绪是需要被表达出来的。一味地压抑或压制情绪都不是好办法,所有的情绪都应当找到适当的出口而得到舒缓。心理专家提出,从孩童时就应该允许情绪的流露。但是,我们往往不被允许流露、表达我们的情绪,而被教育要压制情绪。倘若一味主观压制情绪,当积累到一定程度,情绪自己也一定会寻到一个你最薄弱的地方实施发泄,其时可能造成的问题会更大、更不可收拾。

2. 不要压抑而是体察你的情绪

多数人面对情绪问题会以否定、委屈、压抑、逃避、防卫、指责、恐吓、怒骂等方式来处理,这并不能切实解决问题,或者还可能传递出无效信息,让对方莫名其妙、不明所以。

当我们发现我们正存在某种情绪的时候,首先可以试图分析一下自己的情绪,问自己

²⁴ 黄启团,金羊网——新快报 http://www.ycwb.com/ePaper/xkb/html/2012-05/28/content_1400775.htm

三个问题——“我当前的情绪是什么？”“为什么我会这样？”“我有什么感觉？”这其实是在体察自己的情绪，也是随之而来要管理情绪的第一步。

从心理学的角度，情绪并非单一的，它们可能是复杂的情绪丛集。比较常见的情绪组型有两种，一是生气—受伤—羞耻，二是悲伤—生气—罪恶。当我们体察自己的情绪时，我们要试图搞明白，我们究竟是因为受伤而生气，还是因为生气而显得悲伤。

举个例子说明，你与朋友约会，而这位朋友有一个不好的习惯就是迟到，几乎每次都会迟到，你很不高兴，甚至非常生气。这时你的言语就带了情绪的影子，你可能会出言讽刺、冷言冷语，好了，你传递的这种负面的态度立刻起了作用。不知道你注意过没有，负面的、消极的态度总是非常快地感染对方，让对方也在一瞬间变成一只自我防御的刺猬，忙着站到你的对立面去为自己辩驳，而不是设身处地换位思考、冷静检讨一下自己是否有过失。

3. 表达情绪的关键是自己承担责任

这就提出了我们的主题——如何恰当表达你的情绪，我们之所以说“表达情绪”而不是“发泄情绪”，就是不希望给情绪的抒发扣上负面的帽子。“发泄情绪”则带有任性的意味，而“表达情绪”主要目的是希望别人了解我们正处在某种不愉快的情绪中，期待别人的支持与体谅。让你的情绪水位在未达到一定峰值的时候适当泄洪，以保障大堤不致溃败。

而如何技巧地表达？这是一个社会命题，比方说，工作中上司突然安排了一件并不归属你职责范围的事务给你，这时候你心里很可能不乐意。倘若你选择表达你的情绪，就要注意技巧，与上司直截了当地对着干显然不是好办法，你应该怎么办？

要点有二，一是当你处于极端情绪状态的时候，为了避免说出日后可能会后悔的话，请暂停情绪的表达；二是要选对讨论感受的时机，尽量选择那些彼此都能够专注、相互没有压力和疲倦的状态下表达。

此外表达情绪还有一个关键中的关键，就是自己先承担责任。所谓表达，必然涉及到说者和听者，表达是为了让表达者本身达到一个“身心合一”的情绪状态，而不是表达出自己的情绪后让别人受伤害。因为我们日常生活当中因为不恰当地表达情绪而导致两败俱伤的例子比比皆是，所以我们才会强调表达情绪的几个关键。

并且还有一点需要注意的是，我们也要学会尊重他人的情绪表达，你不是 Ta，感受不到 Ta 此时此刻的伤心、生气或失望等情绪，要让对方完整地将情绪表达出来，切不可不待对方说完便给予否定。要知道，被压抑的情绪迟早会如火山喷发般爆发出来，那样的话，局面恐怕更加不可收拾。

（三）调控自己的情绪

1. 注意力转移法

注意力转移就是把注意力从引起不良情绪的事情转移到其他事情上，这样就可以使人从消极情绪中解脱出来，从而激发积极、愉快的情绪反应。转移注意力可以通过改变注意的焦点来达到目的。通常大学生可以采用的有：一是转移环境。如因学生在某一环境，例如在宿舍中由于寝室矛盾而产生郁闷心情时，最好暂时换个环境，可以去图书馆或者校园

中转转，这样可以缓解由于寝室困扰而带来的负性情绪；二是事件转移。当学生考试失利，情绪低落时，则可以找朋友聊聊天、或听听音乐、打打球、观赏一下自然景物等。用愉快的活动占据自己的时间，用时间的推移来逐步淡化心里的烦恼，用积极的情绪来抵消消极的情绪。

2. 合理宣泄法

卡耐基说过：“生活就像一面镜子。你对它哭，它就对你哭；你对它笑，它就对你笑。”如果不良的情绪长期得不到合理宣泄，日积月累就会形成潜在的能量，即“情感势能”。这种能量一旦超越个体所能承受的限度，就会出现情绪爆发。情绪宣泄是一种调节情绪常用的方法，但是宣泄也应该合理，要表现得有理、有度。

（1）哭——适当地哭一场

提到哭泣，很多人会联想到那是女生的事情。而男生们向来被冠以“男儿有泪不轻弹”的坚强形象，似乎哭就是件很丢人的事。但是，哭泣对所有人都很重要。它不仅能宣泄情绪，还是人体自我保护的方式。美国南佛罗里达大学研究发现：落泪让近 90% 的哭泣者的情绪得到了明显改善，哭泣能比抗抑郁药起到更好的自我安慰和提升情绪的作用。另外，人们在哭泣时有毒物质也会从身体中释放出来。美国明尼苏达州圣保拉姆齐医学中心的生物化学家发现：与其他外分泌过程（包括呼气、出汗和排尿等）一样，由于压力所生成的眼泪有助于去除人体应激激素和毒素，同时让人的精神得到松弛。

所以有一种说法是强忍眼泪就等于“自杀”。但是，是不是哭得越多越好？动不动就哭的人，通常具有忧郁质的特征。比如《红楼梦》中的林妹妹，这类人更容易受到哭泣的影响，以致心理平衡被打破，给身心带来伤害。哭泣时间过长，则患上焦虑、躁狂、抑郁和其他心境障碍的风险相对较高，也易让心理进入疲劳期。因此，建议同学们哭泣的时间最好别超过 15 分钟。如果你常暗自垂泪，且情绪已经持续两周低迷，一定要警惕抑郁症的出现，及时寻求专业人员的帮助。

（2）诉——向对的人倾诉

大学生由于其自身发展的特点，很多情绪只能靠自我消化。但是总是需要一个倾吐秘密、宣泄情绪的地方。

浙江工业大学一项关于大学生“假如你遇到心理方面的困惑，你首先向谁求助”的调查显示，79% 的人选择向知心朋友和同学求助，只有 9% 的人选择向家人求助，7% 的人选择向老师求助，5% 的人选择向专业心理咨询人员求助。然而，大家在日常生活中还会有这样的感受，找错或者找不到合适的倾诉对象。有的同学习惯找同一个人倾诉，将对方当成自己的“情绪垃圾桶”，让双方都很累。还有的同学选择的倾诉对象没耐心或者经验不足，结果让吐露心声变成了互相抱怨。其实，倾诉的对象可以是同学、朋友或者家人，也可以是 QQ 和微信好友或陌生人，也可以是一个网站、一家电台、一个日记本，或是其他可供倾诉的地方。大家可以根据自己要倾诉的内容，选择适当的倾诉对象。

（3）听——在音乐中释放

无论哪种文化，音乐都被认为是“心灵的鸡汤”。音乐能表达情感，音乐的旋律、节奏和音色通过大脑感应可唤起听者相应的情绪体验，激发内心积极的情感得以释放、消极的情感得到宣泄。音乐还能吸引和转移人的注意力，改变或抑制现有的负性情绪，从而获

得良好的心理状态。

那选择什么样的音乐好呢？听自己喜欢的音乐就好。但是最好选择旋律简单优美的音乐，或者没有歌词的那些心灵音乐。因为复杂的音乐让你大脑中的兴奋激素多巴胺会大量分泌，完全分散你的注意力。

有专家建议，心情抑郁的人宜听旋律流畅优美、节奏明快、曲调欢乐的乐曲，如《流水》《黄莺吟》《百鸟朝凤》《步步高》《喜洋洋》等；患有青春焦虑的年轻人宜听旋律清丽高雅、节奏缓慢、曲调悠然、风格典雅的乐曲，如《平湖秋月》《雨打芭蕉》《姑苏行》等；易怒的人宜听旋律优美、恬静悦耳、节奏婉转的乐曲，如《春江花月夜》《平沙落雁》《塞上曲》等；有失眠现象的应多听节奏少变、旋律缓慢、清幽典雅的乐曲，如《幽兰》《梅花三弄》《二泉映月》等。

（4）动——痛痛快快地有氧运动

国外的众多研究均已表明，有规律的运动有助于心理健康，主要表现为能够减少消极反应（如焦虑和抑郁等）和增加积极反应（如自我效能、精力充沛和身心健康等）。特别是采取中等强度的有氧体育运动方式最有益于心理健康。

“有氧健身运动”是由德克萨斯州有氧健身专家库帕博士首创的。有氧健身运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。它的特点是强度低、有节奏、持续时间较长。要求每次锻炼的时间不少于1小时，每周坚持3到5次。常见的有氧运动项目有：步行、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、做韵律操等。有氧代谢运动可以调节与放松情绪，改善心理状态，大量研究表明，有氧运动后都会感到心理放松，心理上的满足。

周亚琴和曾芊通过研究高校女大学生练习有氧健身操后，体质和情绪状态变化的情况。结果发现有氧健身操练习可以减少女大学生的体脂，增大肺活量，增强心肺功能，提高其柔韧素质，降低焦虑水平，改善她们的心境状态²⁵。矫洪申对在校大学生进行了心理状况调查，并对其中44例有抑郁情绪的大学生进行了运动干预，并对效果进行了评价。结果发现有氧运动能够明显改善大学生的抑郁状况²⁶。刘春梅通过实验研究分析不同强度的有氧运动对普通高校女大学生状态焦虑的影响，以及心率、血压随着状态焦虑的变化情况，结果发现有氧运动对降低女大学生状态焦虑水平具有积极的作用，但不同运动强度对是否经常参加体育锻炼产生不同的影响²⁷。因此，大学生选择适合自己的一种有氧运动，对于情绪调节也是很有帮助的。

3. 理智控制法

通常，人们会认为人的情绪及行为反应（C）是由诱发事件（A）直接引起的；即A引起了C。ABC理论则指出，诱发事件（A），只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对诱发性事件所持的信念、看法、解释，即B，才是引起人的情绪及反应的最直接的原

²⁵ 周亚琴，曾芊. 有氧健身操练习对女大学生体质、焦虑和心境的影响[J]，广州体育学院学报，2004，24(5):41~43.

²⁶ 矫洪申. 有氧运动干预对师范类大学生抑郁情绪的影响[J]，中国健康心理学杂志，2010，18(8):939~941.

²⁷ 刘春梅. 不同强度有氧运动对女大学生状态焦虑及心率、血压影响的实验[J]，首都体育学院学报，2008，20(1):66~68,72.

因。即人的情绪不是由某一诱发事件本身所引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价引起的。总之，A 不是 C 产生的直接原因，C 的性质关键取决于 B 的中介作用。这就是 ABC 理论的基本观点。

在情绪 ABC 理论中，决定情绪和行为的是一个人对某一事件的想法。而人的主观想法不是固定不变的，当想法改变时，情绪自然就会改变。由于想法是自己的，因此，情绪就可以由自己来控制 and 改变，这也是认知行为调节法的关键所在。

不合理信念的几个特征是²⁸：

（1）绝对化的要求

绝对化要求是指人们以自己的意愿为出发点，对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念，它通常与“必须”，“应该”这类字眼连在一起。如：“我必须获得成功”，“别人必须很好地对待我”“生活应该是很容易的”等等。

怀有这样信念的人极易陷入情绪困扰中，因为客观事物的发生、发展都有其规律，是不以人的意志为转移的。就某个具体的人来说，他不可能在每一件事情上都获得成功；而对于某个个体来说，他周围的人和事物的表现和发展也不可能以他的意志为转移。

因此，当某些事物的发生与其对事物的绝对化要求相悖时，他们就会受不了，感到难以接受、难以适应并陷入情绪困扰。

（2）过分概括化

这是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式的表现。一方面，表现为对自身的合理评价。自己做错了一件事就认为自己一无是处，以某一件或几件事来评价自己的整体价值，其结果往往是导致自责自罪、自卑自弃，从而产生焦虑和抑郁等情绪。

另一方面，表现为对他人的不合理评价。别人稍有一点对不住就认为他坏透了，完全否定他人，一味责备他人，从而产生敌意和愤怒等情绪。按照艾利斯观点，以一件事的成败来评价整个人的价值，是一种理智上的法西斯主义。他强调“评价一个人的行为，而不是去评价一个人。”因为在这个世界上，没有一个人可以达到完美无缺的境地。所以艾利斯指出，每一个人都应该接受自己和他人是有可能犯错误的人类的一员。

（3）糟糕至极

这是一种认为如果一件不好的事发生了，将是非常可怕、非常糟糕，甚至是一场灾难的想法。这将导致个体陷入极端不良的情绪体验，如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁的恶性循环之中，而难以自拔。

糟糕就是不好、坏事了的意思。一个人讲什么事情都糟透了、坏极了的时候，对他来说往往意味着碰到的是最最坏的事情，是一种灭顶之灾。艾利斯指出这是一种不合理的信念。因为对任何一件事情来说，都有可能发生比之更好的情形，没有任何一件事情可以定义为是百分之百糟透了的。一个人沿着这条思路想下去，认为遇到了百分之百的糟糕的事或比百分之百还糟的事情时，他就是把自己引向了极端的、负的不良情绪状态之中。

糟糕至极常常是与人们对自己、对他人及对周围环境的绝对化要求相联系而出现的，即在人们的绝对化要求中认为的“必须”和“应该”的事情并非像他们所想的那样发生时，他们就会感到无法接受这种现实，因而就会走向极端，认为事情已经糟到了极点。RET 认

²⁸ 理性情绪疗法. 百度文库[引用日期 2015-03-27]

为非常好的事情确实有可能发生,尽管有很多原因使我们可以不要发生这种事情,但没有任何理由说这些事情绝对不该发生。我们必须努力去接受现实,尽可能地去改变这种状况。在不可能时,则要学会在这种状况下生活下去。

同学们,检查一下你的不合理信念是什么?然后试着去调整自己的不合理信念,慢慢地,也许你对事情的反应就会有所不同。

(四) 培养积极的情绪

积极情绪是幸福感的重要方面,它本身就具有促进个人身心健康的功能。那么,在日常的生活和学习中,大学生如何培养积极情绪就是一个具有实践意义的事情。要培养积极情绪,我们提倡“多一点”。

1. 多一点感恩之心

感恩是一种生活态度。但是,由于校园中的感恩意识淡漠的现象一直存在。有的同学会抱怨父母没有给自己创造更好的经济条件,老师对自己不够关心,同学们都很自私自利,陌生人都很冷漠。对于生活中如此事情的抱怨,我们得到了什么呢?抱怨是一种情绪发泄,有不满情绪过于压抑不行。但发泄过度,没完没了地抱怨同样不好。只会让人觉得愤怒、失落和痛苦,非但解决不了任何实际问题,还不能达到令人心情愉快的目的,反而会让人陷入负性情绪里。心存一点感恩之心,能促使个人从现状中获得最大的满足感。人们不再认为生活中那些幸事是理所当然得来的。另外,能够乐观和欣赏地看待生命中的事件和生活状况,也是当人们面对问题事件时一种积极的应对策略。感恩能够抑制妒忌、贪婪、愤怒、痛苦情绪的产生,使人以更加豁达的心胸去面对生活。因此,感谢父母,是他们给了我们生命,养育了我们成人。感谢老师,是他们教我们识得这个世界上还有一种叫做文字的符号,懂得做人的道理。感谢朋友,是他们给了我们关怀和爱护,想想那些无助的时候,是他们陪着我们走过。感谢那些和我们过不去的人,是他们的批评、攻击,甚至尖酸刻薄冷嘲热讽,让我们懂得我们还有许多的地方需要改进。

2. 多一点快乐记录

记录生活中的快乐事件,是一种有效的培养积极情绪的方式。记录快乐可以促进个体对积极信息的感受性增强,认可新的经历和体验,并且把这种短暂的情绪体验融入对生活的态度和看法中,发现生活的意义,对未来充满希望和乐观。“愉快”“满意”“兴趣”“爱”“希望”等所有的积极情绪均具有拓展-塑造功能,形成积极的信息偏好,消除一些不必要的担忧,会使个体的认知、思维灵活性增强。这种积极情绪引发的向上循环会提高个体的主观幸福感。实证研究结果支持上述观点。王振宏对 105 名大学生进行了积极情绪的干预研究,要求参与实验的大学生在五周时间里,每天晚上用半小时到四十五分钟的时间记录当天所体验到的积极情绪及相关的生活事件,记录过程要用心去感受。干预前后的问卷测试结果显示,经过五周的干预,被试(心理学实践中测验的对象)的幸福感和积极应对的水平都有显著的提高²⁹。王艳梅以 82 名大学生为被试,设置控制组,考察了记录愉快事件、感激训练对积极情绪和主观幸福感的影响。四周后发现,记录愉快事件显著提高了被试的

²⁹ 王振宏,王永,王克静,吕薇.积极情绪对大学生心理健康的促进作用[J].中国心理卫生杂志,2010,24(9):716~717.

积极情绪和主观幸福感，降低了消极情绪。感激训练显著增加了积极情绪体验，但并没有改变主观幸福感³⁰。这些结果说明，愉快事件记录和感激训练均能增强积极情绪，但是记录愉快事件的干预效果要好于感激训练。

另外，在网络时代，晒恩爱、晒宝贝、晒心情、晒发型、晒美食……无论是微博，还是微信朋友圈，QQ空间，我们的生活里每天都充斥着各种各样的“晒”。晒客的英文名为“Sharer”，意为“分享的人”。“晒幸福”也是一种记录愉快生活事件的方式来培养积极情绪的方式。“晒”可以减少个体的孤独感。在一项柏林大学的研究中，研究者将大学生分成两组，一组要求他们提高 Facebook（社交网站）的状态更新频率，另一组则保持不变。一周之后，那些提高了状态更新频率的大学生，孤独感出现了显著下降，另一组则没有变化。而且，孤独感的下降与是否有人回复无关，只要增加了状态更新频率，孤独感就会下降。除了互窥、攀比等表层原因外，通过另一种途径让自己重新感受生活在“人间”的感觉，就成了很多人“晒”自己的理由。

心灵瑜伽

（一）当别人有情绪的时候

由于过去我们对情绪存在很多错误观念，所以在处理别人情绪时效果很差。人们在处理别人的情绪时，传统的方法不外乎四招：

“交换”——就是对有情绪的人提供一些其他追求的价值，让这个人抛开情绪。例如，“不要哭啦，妈妈带你去买冰淇淋吃，好吗？”或者“不要不开心啦，今天我请你吃日本料理吧”。这份交换，因为没有针对引发情绪的事情做过什么，所以只有短暂的转移效果，过后情绪又会回来。其实，这也是一种“逃避”。

“惩罚”——用这一招的人认为，负面情绪是不好的东西，是不应该有的。谁有负面情绪就是他的错，应该受到惩罚，所以对有情绪的人说话，里面充满惩罚的文字。例如：“你老是哭！再哭就揍你！”或者“跟你说话就要受你的气，我们还是不谈好了”。成年人之间的回避、不沟通，便是最常用的惩罚对方的武器之一。身边的人不能沟通，使陷入情绪的人更受到隔离和孤独，更难跳出来了。

“冷漠”——有些人认为，情绪问题是个人的事，其他人难以帮助，当他自己心情不好时，总是独自一个人，所以碰到有情绪的人求助的时候，也是叫他们“自己搞定”。例如，“这些事，别人帮不了的，你还是自己冷静去想想吧”。这样的话，使有情绪的人就像坠入了情绪的黑洞一样，必须自己熬过这个困难阶段，感到十分孤单和无助。

“说教”——这一招是传统父母在无可奈何时最常用的一招，就是对有情绪的人说大量的“道理”：应该怎样、什么不对……但这样的说教对事情的解决或者情绪的舒缓几乎没有帮助。他们坚持自己是“苦口婆心”“循循善诱”，嘴巴里说的都是无法反驳的东西，但是就是没有提供任何有效可行的办法。有情绪的人在面对这些喋喋不休的人时，情绪只会变得更差：“你这样真是烦死人了！”

³⁰ 王艳梅. 积极情绪的干预：记录愉快事件和感激的作用 [J]. 心理科学, 2009, 32(3): 598~600.

对待有情绪的人时，有一套技巧很有效果，不单能舒缓情绪，更能帮助有情绪的人在事情中有所学习，使事情更易解决，或者下次遇到同样的事情自己会处理得更好。这套技巧包括以下四个步骤：

1. “接受”——就是你注意到对方有情绪，同时你接受这个有情绪的他/她。这时可以用类似以下的话表示出来：“我看到你有些不开心，愿意跟我谈谈吗？”或者“你的样子糟透啦！坐下来告诉我什么事吧。”假如你假装没有看到他/她的情绪，或者否定他的情绪（例如“你不要再闹情绪了！”“什么事又让你发脾气啦？”等），就等于你在把他推开了。”

2. “分享”——在这一步，最重要的是先分享情绪感受，然后再分享事情本身：

他/她总是先说事情：谁人不合理、什么事不如意等，这时你必须把他的注意力迁移去他的情绪感受或者身体里的感觉上，例如：“那你现在感觉怎样？”“这事让你受委屈了。上次我受到委屈的时候，我的胃部痛，你的胃感觉怎样了？”“他这样对你，你感到十分愤怒和悲伤是吗？”（当对方回答说“我很愤怒”时，你可继续问：“愤怒的背后是什么情绪？失望或无力感？”）你要不断地把对方的注意力引向他的身体感觉或者情绪感受上去，待对方说出大约6个这样的词语时，你会发觉对方已经开始平静下来，或者声调降低，身体的动作也减少了。这时，你可以问对方引起他或她情绪的事情了。当你明白了是怎么一回事时，你可以进入第三步。

3. “设范”——在这一步骤，你先找出事情中你可以接受的地方，对之加以语言上的肯定。无论什么事，你都可以找到能够肯定的地方，例如：“你觉得他这样说很不合理，难怪你这么生气啦”或者“你已经准备好这么多食物，天忽然下雨，你当然失望了”。一般情况下，你可以很容易地找到对方看事情的角度并做出肯定，或者干脆肯定对方的情绪（“事情不如意，当然会生气啦！”）肯定的行为会使对方说“是呀”“对呀！”“就是嘛！”等话，这就是说，在心理上对方已经认为你站在他这一边了。

接下来，你向对方指出事情中他需要改变的地方。你不可以直接说出对方的不对，或者应该怎样做，因为这样你是把自己重新放在与对方对立的位置，使刚才建立出来的心理效果受到破坏。你应该从对方的利益出发，指出需要注意的部分。例如：“可你每天都要跟他一起做事，他每天这样不讲理你便每天生气，你会做得很辛苦呀！”或者“你准备食物是为了自己与朋友们开开心心地过一天，老天下不下雨你无法控制，但是你可以控制‘怎样做才能够开心’这件事呀！”有了前面的肯定，你现在这样说，对方当然会容易接受改变了。

4. “策划”——就是对未来的行动做些计划，目的是让自己会有更好的表现。你用一句话做这个部分的概念基础：“凡事都有三个解决办法嘛！”你可说：“想想你怎样做，他对你的态度会有不同？”或者“有些什么其他的选择，使你能够在雨天中也可与朋友有快乐的一天？”引导对方看到其他选择的可能性，对方的负面情绪便不会再出现。同时也会有更积极的表现，重新把事情的控制权掌握在手里。

（二）哭泣的健康隐秘

哭，是人类情绪的表达方式之一，是人类心理最直接的情感流露。而哭泣经常被人当作是一件不好的事情。其实，从心理学角度适当的哭泣对身心是非常有好处的。

哭泣不是示弱

哈桑最近的一项最新研究发现,眼泪甚至可以发送自我保护的信号。它会模糊人们的视线,防止自己对别人做出攻击性行为。同时,又能显示自己的脆弱,让对方降低戒心和敌意,不会随便做出伤害行为。进一步讲,对方看到一张流着泪的脸,也会引发怜悯之情,进而不自觉地给予支持。

哭泣减压到底好不好?

哭泣历来被看作减压的方式。“好哭族”就是通过哭泣来减压的。研究显示,哭泣能够缓解人们紧张、焦虑的情绪。于是很多职业女性面对压力时,会通过大哭一场来释放压力。也会有人在边看悲情电影边哭泣,之后睡得特别香,以往的失眠症也消失了。

小心!男人不哭比自杀更可怕

男人不哭身体很受伤,悲伤有损健康。反之,悲伤时哭泣,却是有利于健康的。心理专家研究发现,人悲伤时掉出的眼泪中,蛋白质含量很高。这种蛋白质是由于精神压抑而产生的有害物质。压抑物质积聚于体内,对人体健康不利。强忍着眼泪就等于“自杀”。

男人哭泣可以减轻心理压力。科研机构通过对眼泪进行化学分析发现,泪水中含有两种重要的化学物质,即脑啡肽复合物及催乳素。其仅存在于受情绪影响而流出的眼泪中。因而他们认为,眼泪可以把体内积蓄的导致忧郁的化学物质清除掉,从而减轻心理压力。

强忍着眼泪就等于“自杀”。专家认为,女子的寿命普遍比男子长的原因,除了职业、生理等方面的优势之外,善于哭泣,也是一个重要因素。

人们都说女人爱哭泣,其实这是一种很好的发泄方式。尤其是现在的生活节奏紧张的时代更是显得尤为重要,适当地发泄一下是很重要的,是身体排毒的重要方式。

唠叨撒娇哭泣也健身

人们在情绪压抑时,会产生某些对人体有害的生物活性成分。哭泣后,情绪强度一般可减低40%。而那些不爱哭泣,没有利用眼泪消除情绪压力的结果是影响身体健康,促使某些疾病恶化,比如结肠炎、胃溃疡等病痛就与情绪压抑有关。

心理测试

(一) 情商测验(EQ)³¹

下面有一个小测验,可以帮助你了解自己的EQ有多高。

1. 与你的恋人或爱人发生争吵后,你能在他人面前掩饰住你的沮丧。(是;否)
2. 当工作进行得不顺利时,你认为这是对未来的一个警告。(是;否)
3. 在你最好的朋友开口说话之前,你能分辨出他(她)处于何种情绪状态。(是;否)
4. 当你担忧某件事时,你在夜里几个小时难以入睡。(是;否)
5. 你认为大多数人必须更加努力而不要轻易放弃。(是;否)
6. 与你最好的朋友告诉你一些好消息相比,你更易受一部浪漫影片的影响。(是;否)

³¹ 陈选华,吴志洁,张洪根.大学生心理学[M],合肥:中国科学技术大学出版社,2001年,104-105页.

7. 当你的情况不妙时, 你认为到了你应该改变的时候了。(是; 否)
8. 你经常想知道别人是怎样看待你的。(是; 否)
9. 你對自己几乎能使每个人高兴起来而感到自豪。(是; 否)
10. 你讨厌讨价还价, 尽管你知道它能使你少花 20 元钱。(是; 否)
11. 你十分相信直率的说话, 而且认为这样能使一切事情变得更容易。(是; 否)
12. 尽管你知道自己是正确的, 你也会转换这一话题, 而不愿来一场争论。(是; 否)
13. 你在工作中做出一个决定后, 会担心它是否正确。(是; 否)
14. 你不会担心环境的改变(是; 否)
15. 你似乎是这样一个人: 对周末干什么, 你总能够提出很多有趣的设想。(是; 否)
16. 假如你有一根魔棒的话, 你将挥动它来改变你的外貌和个性。(是; 否)
17. 不管你工作多么尽心尽力, 你的老板似乎总是在催促着你。(是; 否)
18. 你认为你的恋人或爱人对你寄予希望。(是; 否)
19. 你认为一点小小压力不会伤害任何人。(是; 否)
20. 你会把任何事情都告诉你最好的朋友, 即使是个人隐私。(是; 否)

选“是”得 1 分, 选“否”不得分。将得分累加起来, 其结论如下:

得分 ≥ 16 者: 你对自己的能力很自信。因此, 当处于强烈的情感边缘时, 你不会被击垮, 即使你在愤怒时, 你也能进行有效的自我控制。在控制你的情感方面, 你是出类拔萃的, 与他人相处的也很融洽, 但是你太依赖社交技巧而忽视成功所需要的其他重要因素, 如艰苦奋斗的作风和好主意。

得分 7~15 者: 你意识到自己和他人的情感, 但有时忽视它们, 不明白这对你的幸福是多么重要, 你对买一幢更漂亮的房子等诸如此类的关心的话支配着你的生活。然而, 无论实现多少物质目标, 你仍然感到不满足, 试着去分析和理解你的情感, 并且按照它去行动, 你会更幸福。人们可能压制你, 使你暂时消沉, 但你总能从挫折中吸取教训, 重新创造你的优势。

得分 ≤ 6 者: 你必须多一点对别人的关心, 少注重自己。你喜欢打破常规, 并且不会担心通过疏远别人来取得自己想得到的东西。你可能在短期内就能取得了一定的成果, 但人们不久就开始抱怨于你。控制易冲动的天性, 不是以粗鲁的方式, 而试着去通过迎合他人来得到所要的一切。如果得分不高, 不要沮丧。你要学会控制你的消极情绪, 充分利用你的积极情绪。

(二) 情绪稳定性测验

1. 看到自己最近一次拍摄的照片, 你有何想法?
A. 觉得不称心 B. 觉得很好 C. 觉得可以
2. 你是否想到若干年后会有什么使自己极为不安的事?
A. 经常想到 B. 从来没想过 C. 偶尔想到
3. 你是否被朋友、同事、同学起过绰号、挖苦过?
A. 是常有的事 B. 从来没有 C. 偶尔有过
4. 你上床以后, 是否经常再起来一次, 看看门窗是否关好, 炉子是否封好等。
A. 经常如此 B. 从不如此 C. 偶尔如此

5. 你对与你关系最密切的人是否满意?
A. 不满意 B. 非常满意 C. 基本满意
6. 你在半夜的时候, 是否经常觉得有什么值得害怕的事?
A. 经常 B. 从来没有 C. 极少有这种情况
7. 你是否曾经因梦见什么可怕的事而惊醒?
A. 经常 B. 没有 C. 极少
8. 你是否曾经有多次做同一个梦的情况?
A. 有 B. 没有 C. 记不清
9. 有没有一种食物使你吃后呕吐?
A. 有 B. 没有 C. 记不清
10. 除去看见的世界外, 你心里有没有另外一种世界?
A. 有 B. 没有 C. 记不清
11. 你心里是否时常觉得你不是现在的父母所生?
A. 时常 B. 没有 C. 偶尔有
12. 你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你?
A. 是 B. 否 C. 说不清
13. 你是否常常觉得你的家庭对你不好, 但是你又确知他们的确对你好?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
14. 你是否觉得没有人十分了解你?
A. 是 B. 否 C. 说不清楚
15. 你在早晨起来的时候最经常的感觉是什么?
A. 秋雨霏霏或枯叶遍地 B. 秋高气爽或艳阳天 C. 不清楚
16. 你在高处的时候, 是否觉得站不稳?
A. 是 B. 否 C. 有时是选样
17. 你平时是否觉得自己很强健?
A. 否 B. 是 C. 不清楚
18. 你是否一回家就立刻把房门关上?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
19. 你坐在小房间里把门关上后, 是否觉得心里不安?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
20. 当一件事需要你作决定时, 你是否觉得很难?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
21. 你是否常常用抛硬币、玩纸牌、抽签之类的游戏测凶吉?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
22. 你是否常常因为碰到东西而跌倒?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
23. 你是否需用一个多小时才能入睡, 或醒得比你希望的早一个小时?
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
24. 你是否曾看到, 听到或感觉到别人觉察不到的东西?

- A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
25. 你是否觉得自己有超越常人的能力?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
26. 你是否曾经觉得因有人跟你走而心里不安?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
27. 你是否觉得有人在注意你的言行?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
28. 当你一个人走夜路时, 是否觉得前面潜藏着危险?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
29. 你对别人自杀有什么想法?
A. 可以理解 B. 不可思议 C. 不清楚

以上各题的答案, 选 A 得 2 分, 选 B 得 0 分, 选 C 得 1 分。请将你的得分统计一下, 算出总分。得分越少, 说明你的情绪越佳, 反之越差。

总分 0~20 分, 表明你情绪稳定, 自信心强, 具有较强的美感、道德感和理智感。你有一定的社会活动能力, 能理解周围人们的心情, 顾全大局。你一定是个性情爽朗、受人欢迎的人。

总分 21~40 分, 说明你情绪基本稳定, 但较为深沉, 对事情的考虑过于冷静, 处事淡漠消极, 不善于发挥自己的个性。你的自信心受到压抑, 办事热情忽高忽低, 瞻前顾后, 踌躇不前。

总分在 41 分以上, 说明你的情绪极不稳定, 日常烦恼太多, 使自己的心情处于紧张和矛盾中。

如果你得分在 50 分以上, 则是一种危险信号, 你务必请心理医生进一步诊断。

活动训练

(一) 体验情绪的力量³²

目的: 通过下面的练习, 体会一下积极和消极情绪对一个人的影响。

步骤:

1. 请你认真思考, 写下自己的 10 个优点, 写完之后用心地默念 3 遍, 然后闭上眼睛, 在心中再认真地默默地念 8 遍。
2. 睁开眼睛, 伸出双手请坐在身边的同学压一压, 细心体会用力的大小及内心的感受。
3. 再认真思考, 写下自己的 10 个缺点, 写完之后用心地默念 3 遍, 然后闭上眼睛, 在心中再认真地默默地念 3 遍。
4. 睁开眼睛, 伸出双手再请刚才的那个同学压一压, 看看有什么感觉, 细心体会一下两次压手的用力程度是否一样。

体验结果: 默念优点后伸出的手比默念缺点后的难压下去。这是因为人的情绪对人

³² 欧阳辉, 袁中霞. 大学生心理健康应用教程[M], 沈阳: 辽宁教育出版社, 2012 年, 96 页.

的生理、心理及精神都会产生影响，积极的情绪给人带来力量，消极的情绪能削弱人的力量。

（二）找准情绪周期

（1）活动准备。情绪周期表一张。

（2）活动流程。每天在自己的情绪周期表上记录自己的情绪值，坚持至少两个月。不久你就会发现一个模式。这就是你的情绪周期。再过几个月，你就会惊奇而准确地知道，什么时候你的情绪高潮将至，什么时候你得小心低潮的到来。知道了这一点后，你就可以预测自己的情绪变化，并相应地调整自己的行为。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
兴高采烈（+3）													
愉悦快乐（+2）													
感觉不错（+1）													
平平常常（0）													
感觉欠佳（-1）													
伤心难过（-2）													
焦虑沮丧（-3）													

（三）梳理情绪³³

1. 活动准备。

（1）准备情绪梳理卡片、放松音乐。

（2）室内较适宜。

2. 活动流程。

（1）冥想状态：伴随舒缓的音乐，选择舒适的姿势，放松肌肉，回想近一时期生活中发生的事件，并注意自己情绪上的变化。

（2）每人填写一张卡片，并完成下列句子。

最近让我感觉高兴的事情是×××。当时我的心情是×××。现在想起这件事，我的心情是×××。

最近让我感觉不高兴的事情是×××。当时我的心情是×××。现在想起这件事，我的心情是×××。

每当心情好的时候，我会觉得×××。

每当心情糟的时候，我会觉得×××。

我的心情总是×××。

3. 小组内交流、分享，感受不同情绪对生活、行为、健康的影响，认识到积极情绪的重要。

³³ 陈昉，王明娟，新编大学生心理健康教育[M]，北京：北京邮电大学出版社，2012年，84~85页。

（四）快乐其实很简单

活动目标：帮助成员掌握调节情绪的方法和技巧，构建愉悦心情，发现生活中的快乐元素。

活动内容：

1. 镜子活动。

活动步骤：

（1）学生两人一组，学生甲做出各种愉快的表情，学生乙作为镜子模仿甲的各种表情。时间为2分钟左右。

（2）双方互换角色。

（3）围绕刚才的活动讨论分析。

①看到“镜子”的表情，你有什么感受？②情绪可传染吗？③努力做各种情绪，你的情绪有变化吗？

2. 快乐清单。

活动步骤：每个成员都要列出至少10件使自己感觉快乐的事情，越多越好。成员互相分享快乐。

3. 快乐密码。

活动步骤：成员分别向大家介绍自己保持快乐心情的方法，成员讨论，鉴别各种方法的可行性。领导者总结成员的讨论结果，向大家推荐保持快乐的策略和技巧。

4. 领导者鼓励同学们写一份符合自己实际情况的“快乐宣言”，每天早上大声读出。

（五）负性情绪也可管理³⁴

活动目标：

1. 帮助成员了解负性情绪对人为、身心的影响。

2. 帮助成员学会宣泄、表达负性情绪的方法，掌握控制负性情绪的有效策略。

活动内容：

1. 情景表演。

（1）时间约为10分钟。

（2）操作：由两位同学分角色扮演进教学楼时不小心相撞，但互不相让，话不投机，发生争吵，导致双方情绪越来越激动，越来越产生负性情绪，乃至于发生肢体冲突的情景。

2. 我也有负性情绪。

（1）时间约为60分钟。

（2）操作：请学生回忆最近发生的最令自己负性情绪的事件，试着把自己的情绪引发出来，按要求用笔写在纸上。（要求：描写自己当时负性情绪的表情和动作；描述自己负性情绪时的生理感觉，如心跳加速、呼吸急促、脸热，眼睛圆睁，头皮发紧，流泪等；表达自己负性情绪时的内心感受，如“我被愚弄了！”“他（她）太过分！”“这简直是厚颜无耻的做法！”等。写下自己负性情绪时的行为反应，如骂人、摔东西、打人、痛哭、

³⁴ 王金云，张静，宋大成.大学生心理健康教育与训练[M]，北京：电子工业出版社，2015年，48页

咬紧牙关、硬忍、强迫冷静等。写下自己做出负性情绪反应后自己和对方的感受）最后分享讨论。

3. 制负的法宝。

（1）时间约为 20 分钟。

（2）操作：成员逐一发言，提出自己控制负性情绪等不良情绪的策略。领导者带领成员对各种方法的可行性进行鉴别，归纳、整理控制情绪的有效策略。

4. 结束。

引导成员分享本次团体活动的收获和体会。领导者总结，向成员提出控制和管理负性情绪的意见和建议。

作业反思

1. 通过本章的学习，描绘出你的情绪曲线，并且总结出适合自己的情绪调节方法。
2. 结合所学，分析大学生常见的情绪问题。你有过类似的困扰吗？你是怎么解决的？





第六章 学海无涯“乐”作舟 ——大学生学习心理

心理案例

案例 1：可怕的英语考试

小李已经是第三次参加英语四级考试了，前两次都只差几分及格。最近一段时间，他只要一拿起英语书就紧张，连舌头都僵硬了，还出冷汗。日不能食，夜不能寐，还会莫名其妙地发火。不能集中精神复习，记忆也差。以前会做的题目，现在却经常出错。他担心这样下去，连这最后一次机会都没有了。

案例 2：小五的晚自习

晚上吃过晚饭，小五在宿舍休息了一会儿，正在计划今晚学什么。不料老乡来找，于是就和老乡亲亲热热地聊天，天南海北地聊了近一个小时后才背上书包出了宿舍门。小五到了教室，看到教室里没有几个人，旁边的几个上自习的同学在大声地谈笑，还有几对小情侣在那你侬我侬。小五翻开书，一个小时过去了，却一页也没有翻动，心中很郁闷。于是，他就又回到宿舍，坐在桌子前想看书，但是忽然 QQ 响了，他和高中的同学聊了一会儿，结果一个小时又过去了。这时候，同宿舍的同学开始陆续回来，他心想在这种人声嘈杂的环境中学习是不可能的，便索性加入到聊天行列中，聊班上有趣的事情，微信上好玩的视频。这是每天的卧谈会，持续到几点没有人知道。这就是很多像小五一样的学生的大学的生活，本来想去上晚自习，但是经常成了这样的流水账。

案例 3：小一的生活

小一是个高中学习很优秀的学生，高考发挥失利，考到某二本的院校。初到大学，她就给自己定下一个目标：要通过考研改变自己的命运。她也是按照自己的计划做的。每天把自己的学习生活排得满满的。由于整天基本上不在宿舍，室友也不怎么与小一说话。看

着室友们整天有说有笑，当自己进宿舍时，她们又安静了，小一心里很难受。一年过去了，小一越来越感到沮丧，学习的效率很低，情绪总是很消极。她觉得和其他同学比，自己的生活缺少色彩，每天奔波于三点一线。整个人在失望、焦虑中变得敏感，以至于沉默寡言起来。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折。进入大学，学生对于学习似乎有了不同的定义。以前那种“苦行僧”式学习似乎越来越少见。当然，也曾见到图书馆每天都是人满为患，但是看到更多的是各种在宿舍玩手机、打游戏、煲剧，各种逛街、唱 K、泡吧的现象。就像案例中的小李、小五和小一，学习对他们而言，用一句话可以概括为“想说爱它不容易”。那么如何能快乐地学习呢？这是一个不容易回答的问题。本章将从大学生学习的实际出发，重新了解大学的学习，细说学习的烦恼并支招，教会大家如何快乐地学习。

心理课堂

第一节 重点学习——了解大学的学习

一、大学的学习和大学生的学习特点

（一）大学学习的特点³⁵

1. 学习的自主性增强

高中学习的目的很明确，就是考大学。而到了大学，很多学生都会有类似这样的感受：教室很大，上课的同学很多，下课后老师却很难再见到。没有人组织复习，要自己找教室上自习。学习什么、学多长时间由自己决定……这让一部分学生感到非常迷惘，同时也带来学习动机从“非常强烈”到“有点起伏”的变化，急需实现从“要我学”到“我要学”的改变。

2. 学习内容的多元化

大学里的课程纷繁复杂。既有基础课，又有专业课，还有各类内容丰富的选修课。既有自然科学，又涉及人文科学。大学像个小社会，仅学习课堂上的知识还不够，如何更好地与人打交道，培养自己的实践能力，样样都需要学习。也就是说，作为大学生，学习的范围不能仅局限于书本知识，创新能力的培养、情感态度的调节与控制，社会能力的开发等都是学习的内容。

3. 学习方向的专业化

大学阶段是学生成长由“求学型”向“成才型”、“创造型”过渡的关键期，是步入社

³⁵ 贾晓明，陶来恒. 大学生心理健康-走向和谐与适应[M]，北京：北京理工大学出版社，2005年，47页.

会前系统、集中、全面学习的最后阶段。因此，与中学阶段的基础教育不同，大学学习具有较高层次的职业定性。学生们在入学之初就进入不同的专业，这必然导致彼此学习的内容有所不同。随着年级的增长，内容的学习深度和广度都不断增强，专业性也更为突出。

4. 学习方法的多样化

大学学习是课外学习与校外学习相结合。实践中的操作学习，以网络等各种载体的多手段的学习日渐普遍。在学习方法的选择中很关键的一点就是要结合自己的特点选择适合自己的学习方法，这样才能取得事半功倍的效果。

5. 学习的探索性和创新性³⁶

探索性是指大学生在学习过程中对书本结论之外的新观点、新理论进行深入专研和探索。大学生的学习和中学生相比，最大的一个不同之处在于学习内容不再仅局限于基础知识。很多课程除了基本原理、知识外，还涉及本学科发展的前沿领域，要了解本学科最新的研究成果和资料。这就要求大学生不仅要掌握所学的知识，还要通过查阅相关的资料来验证、理解和充实所学内容，探索学科发展的新领域。大学学习带有初步研究的性质，需要大学生掌握科学的研究方法，培养独立思考、探索创新的能力。

6. 运用的实践性

大学生从“求学期”到“工作期”，其中最主要环节就是社会实践环节。大学生的社会实践活动包括实验、专业实习、社会调查、企业参观、社会咨询服务、短期务工等形式。通过参加社会实践，在社会实践中检验知识、丰富知识、应用知识、深化知识、发展知识。

(二) 大学生的学习特点³⁷

1. 学习动机的特点

大学生的学习动机既有内部动机，也有外部动机。一方面，发展成才是大学生的内在需要；另一方面，教育受社会经济发展的制约并最终由市场决定，大学生必然受到商品经济文化的影响，在思想上更趋现实。随着市场需求的变化，大学生学习的目的性越来越强，不再满足于简单的书本知识和专业课程的学习，而是更加注重能力的培养与学习，更希望得到能力的提高与锻炼。

2. 学习态度的特点

在认识上，主要体现在学习主体由教师转变为学生，学生的自主性提高。高中的学习总是产生一种感觉：我们是为老师、家长学的。大学里几乎没有学生这样抱怨，因为很大一部分学生的专业都是自己选择的。大学生逐渐认识到，学习是自己的事情，不会再有老师要求你学这学那，家长也更加尊重你的意愿。因此，大学生有了明显的“我的学习我做主”的感觉。也正是因为没有人规定大学生要学什么、怎样学，大学生学习的自主性才更好地体现了出来。

认识的转变影响着大学生的学习行为。有些学生很好地适应了大学里的学习模式，把

³⁶ 连榕，张本钰.大学生心理健康[M]，北京：北京师范大学出版社，2012年，202页.

³⁷ 黄希庭.大学生心理健康教育[M]，上海：华东师范大学出版社，2009年，74~75页.

学习任务、学习要点、学习目标规划得有理有据,并且严格按照计划进行,过着充实的大学生活。但有些学生,虽然认识到了学习的自主性,却不能在实践中运用,总是让自己的计划一拖再拖,甚至有些学生都没有一个可以具体实施的计划。更有一些学生根本没有认识上的转变,认为只要跟着老师讲的走就足够应对一切,或者认为自己的父母会为自己计划好一切,没有什么可操心的。于是,还像高中一样上课、放学,等着按老师或家长的吩咐来做。

3. 学习策略的特点

单纯的知识学习已经不能再满足大学生的需要,能力、素质的培养也逐渐成为大学生注重的部分。学习,在中学里主要被理解为知识的掌握,但是如果大学生还这样认为,就会被同学笑话了。随着心智的成熟,大学生认为掌握学习方法、工作技巧能帮助自己建立和谐的人际关系、增强领导组织能力。大学生的头脑灵活,总能想出新奇高效的学习方法。例如,将要背诵的知识编写成顺口溜或者小故事,这样既快捷又有趣味性。在实践操作中学习巩固理论知识不仅能学到知识,而且丰富了自己的经验。

4. 学习适应性的特点

在学习态度中已经提到学习主体的变化,这里讲的主要是大学生对这一变化的适应性。一般大学生对大学的学习、生活环境需要一段时间适应,而适应的速度和结果会与大学生个体的性格、气质有很大的关联。例如,活泼外向的人比较容易接受新鲜的事物;内向、怀旧的学生就需要较长的时间来适应新的环境。因此,大部分大学的第一个学期安排的课程比较少,并且还会安排关于新生适应性的讲座。

5. 学习心理的差异性

当代大学生学习心理除具有上述一般特点外,在性别、年级学科等方面还存在一些差异。例如,学习态度会随着年级的增长而变化,学习动机会随性别的不同而不同。不同学科和不同性别的大学生的学习心理特点也是有差异的。

二、大学生应具备的学习能力³⁸

如果说中学是以掌握知识的学习为主,那么作为一名大学生就需要转变原有的学习观念,树立一种科学的学习观,包括全面学习观、自主学习观、学会学习观、创新学习观和终身学习观。在这种学习观的引导下,不断地锻炼自己的自主学习能力,观察、分析、解决问题的能力,实际操作能力。

(一) 自学能力

自学能力,是指按照自己的意图或计划,独立获取新知识的能力。大学生要培养自学能力,就要有明确的学习目标、自觉的学习态度和独立的主体意识,充分挖掘自己的潜力,发现、发挥和发展自己的特长和个性,依据自身的条件选择学习,对整个学习活动,做到自我支配、调节和控制,提高创造能力。

³⁸ 倪海珍、杜旭林. 大学生心理素质训练[M], 北京: 科学出版社, 2009年, 70~71页.

（二）观察、分析、解决问题的能力

观察问题、分析问题和解决问题的能力，是大学生对事物的间接的和概括的反应能力，是大学生生存发展、适应社会必需的基本能力之一。其中，观察是前提，分析是关键，解决是目的。大学生在校及今后的工作中，都要着重培养和提高自己观察问题、分析问题和解决问题的能力。

（三）实际操作能力

实际操作能力，是指大学生将所获得的知识和技能有效地运用到实际工作和生产中的具体能力。大学生在校学习期间根据专业特点，既要动脑，也要动手。既要加强理论知识的学习，更要强化专业技能的训练，培养实用的专业操作能力。

（四）创造能力

创造能力是指大学生勤于独立思考，善于发现问题，勇于打破陈规，依据已有的知识和经验，敢于做出设想、提出具有独创价值的见解或做出科学发明的创新能力。大学生要有意识地培养自己的创造能力，不断激发创造热情。在刻苦学习、努力实践的过程中，逐步养成发明创造所需的良好心理素质，掌握必要的创造技能和技法，以适应社会活动和个体生活的需要，并为社会做贡献。

第二节 晾晒学习——细说学习的烦恼

一、学习动机问题

学习动机是激发个体进行学习活动，维持已引起的学习活动并使行为朝向一定学习目标的一种内在的心理状态。作为推动学习的内部动力，学习动机在学生的学习中占有重要地位。根据学习动机的强度，大学生的学习动机问题可以分为动机不足和动机过强两类。

美国心理学家耶克斯和多德森研究证实，动机强度与学习效率之间不是线性关系，而是呈倒U形的线性关系。具体体现在：动机处于适宜强度时，学习效率最佳；动机强度过低时，缺乏参与活动的积极性，学习效率不可能提高；动机强度超过顶峰时，学习效率会随强度增加而不断下降。因为过强的动机会使机体处于过度焦虑和紧张的心理状态，干扰记忆、思维等心理过程的正常活动。

（一）学习动机不足

1. 学习动机不足的表现³⁹

大学生学习动机不足的主要表现：在思想上表现为目光短浅、胸无大志、缺乏社会责任感 and 事业心、理想模糊、信念丧失、求知欲不强、缺乏毅力、害怕吃苦、整天无精打采、萎靡不振、六神无主。在学习上表现为视学习为苦差事，课前不预习，课上不注意听讲，

³⁹ 秦璇. 大学生学习心理分析[J], 商丘师范学院学报, 2005, 21(1):159~160.

看小说，走神或睡觉，不做笔记。课后不看书，抄袭作业。很少去图书馆，很少借书，对武侠、言情小说津津乐道，把一些娱乐性的杂志当成专业知识去看。考试前临时抱佛脚，考试中能抄则抄，作弊成癖。最大的学习目标是“混张文凭”。在生活上表现为懒散，不遵守纪律，对吃喝玩乐情有独钟，整天沉溺于下棋、打扑克、上网、跳舞、逛街和谈恋爱，无端浪费大学的好时光。

2. 学习动机不足的原因分析

(1) 社会原因

随着经济社会的发展，金钱至上、读书无用、“拼爹时代”等消极错误的观念影响着人们对于知识和人才的看法，这导致一部分学生认为学习无意义，学习动机不足。另外，迅速发展的物质生活，笔记本电脑、智能手机、高档数码相机等大学生日常学习生活必需品越来越多，随之而来的则是大学生学习时间减少，日常文娱活动时间增加等现象，这在一定程度上导致大学生学习动机下降。

(2) 学校原因

高校模式化培养、教育产业化和良莠不齐的师资队伍，以及很多学校教学内容枯燥、教学方式呆板、教学水平不高等问题在很大程度上减弱了学生的学习兴趣。

(3) 个人原因

首先是学习目标不正确，高中阶段以考大学为唯一的学习目标和学习动力。进入大学后，原目标已经实现，又没有确立起更为远大的学习目标，造成了学生考上大学之后感觉无所适从，无处着手的现状；其次是对大学学习生活不适应。大学学习需要学生由高中的被动学习转变为主动学习，但部分学生自我控制能力较差，在缺少教师监管的情况下放纵自我，容易受别人的影响；最后是对所学专业不感兴趣，所学专业是父母选的或是调剂的，迫于无奈而学习等。

3. 学习动机不足的心理调适

(1) 改变认知，明确学习目的。对于学习动机缺乏的大学生来说，要改变过去对学习的态度，明确学习目的和意义，给自己确立一个具有现实意义的学习目标，清楚自己努力的方向，激发自己学习兴趣。

(2) 感受成功，激发学习兴趣。大学生应在老师的引导下，培养对所学专业稳定的学习兴趣，并通过专业介绍、讲座、讨论，对口专业单位的参观等活动，提高自己的学习兴趣。同时，在老师的鼓励下培养自己学习的自信心，体验学习的成就感。

(3) 正确归因，寻找恰当方法。对于学习上遭受挫折和失败的大学生来说，首先要找到正确的成败归因模式，并正确评价自身的能力，同时还要寻找不适合自己的学习方法，以增强学习信心，激发学习兴趣。

(二) 学习动机过强

1. 学习动机过强的表现

大学生学习动机过强的主要表现有：在思想上对学业的期望值较高，自尊心强，能吃苦，有完美主义倾向。但是由于对自己的学习能力缺乏恰当的评估，造成学习强度过大，引起心理疲劳。在学习上表现为学习上超常勤奋，认为学习为给自己带来有优越感的主要

渠道，制定繁重的学习计划。在生活上表现为除了学习，其他的都荒废了，生活节奏比较单一。把学习名次和考试分数当作是大学学习的唯一使命，害怕失败，仅想通过优异的成绩来获得同学、老师、家长的认同。

2. 学习动机过强的分析

学习动机过强是在个体、家庭、学校、社会等因素的共同作用下产生的，造成动机过强的直接原因主要有以下几点：

(1) 设置过高的目标

动机过强者往往无视自身条件和现实状况，设置一个可望而不可及的目标，让自己终其一生都无法达到或难以达到，以致于对自己过于严格、过于苛刻。

(2) 不恰当的认知模式

学习动机过强者往往拥有这样的认知模式：“只要我付出了努力，我就会获得成功。”把努力勤奋作为成功的唯一条件。但实际上，努力是成功的必要条件，而不是唯一条件。正确的认知模式应该是：只有努力才有可能成功。

(3) 他人不适当的强化

和动机缺乏者不同，动机过强者往往会受到家庭、学校社会的肯定和支持。人们会称赞他们学习劲头足、勤奋、有出息，从而对他们进行了不适当的强化，使他们看不到动机过强的危害，反而愈演愈烈。除此之外，严厉的家庭教养方式和父母的过高期望，也往往导致学生学习动机过强。

3. 学习动机过强的心理调适⁴⁰

(1) 正确认识自己。正确认识自己的潜质，即俗语所说的“自己是不是这块料”。从而制订恰当的学业目标与学业期望，调整成就动机。与此同时，要脚踏实地、循序渐进，不好高骛远。

(2) 转换学习动机。学会把外在的、表面的学习动机转化为深层学习动机，正确对待荣誉与学业成绩。

(3) 端正学习态度。一定要明确学习是为了什么。树立远大理想，保持学习热情，坚持不懈。以宽容的心态对待自己，降低对学习成败的敏感，有时反而会发挥出高水平，取得超出预期的效果。

(4) 抛弃“学习好就是王道”的谬论。“学习好”可能会给你一个好看的简历，可能会增加找份好工作的筹码，但成功和幸福却不能靠一张漂亮的简历获得。进入成人社会后，“学习好就是王道”的时期也就结束了。因为成人社会看重的还有学习成绩之外的软实力，比如组织能力、协调能力、感恩之心等。所以，在大学期间，学会交往、积累丰富的人生智慧才会让你受益无穷。

二、学习倦怠问题

(一) 什么是学习倦怠

大学生的学习倦怠反映了大学生消极的学习心理，指的是当学生对学习没有兴趣或缺

⁴⁰ 李文霞，任占国，赵传兵. 大学生心理健康教育[M]，北京：北京师范大学出版社，204～205页.

乏动力却又不得已而为之时,就会感到厌烦,从而呈现出一种身心俱疲的心理状态,并消极对待学习活动,这种状态被称为学习倦怠。具体表现为情绪低落、行为不当、成就感低三个方面。情绪低落,反映大学生由于不能很好地处理学习中的问题与要求,表现出倦怠、沮丧、缺乏兴趣等情绪特征;行为不当,反映大学生由于厌倦学习而表现出逃课、不听课、迟到、早退、不交作业等行为特征。成就感低,反映大学生在学习过程中体验到低成就的感受,或指完成学习任务时因能力不足产生的学习能力上的低成就感。

连榕⁴¹等人的进一步研究表明,大学生学习倦怠的水平较高,有相当一部分的大学生在 学习中积极性不高,表现出较严重的逃课、不爱听课、不努力、迟到、早退等不良的学习行为。大学生学习倦怠产生的原因有:学业重负,学习时间过长过紧,大脑因得不到休息而引起的注意力涣散、思维迟钝、情绪躁动及学习效率降低等,从而产生心理疲劳;专业困境,学习兴趣减退;激烈竞争,焦虑过度;自我效能感低,自我评价消极;抱负小,学习动力不足。

(二) 学习倦怠的调适

该如何解决学习倦怠问题呢?首先要弄清倦怠因何而起,这样才能有针对性地加以解决。如果是因为学习太久身体过度疲劳,那么就赶快给自己放个假,多休息一下;如果是心理问题,那还得用心药医治。但总的来说,不是单一地采取某种方法,而是把几种方法综合在一起,这样会起到更好的效果。

1. 科学用脑防止学习中的疲劳

其一,顺应生物钟的节律,安排学习和生活。每个人用脑的特点和习惯不同。有些人是“猫头鹰”,有些人是“百灵鸟”。然而大多数人属于“混合型”。即用脑效率呈现出如下规律:上午7~10时生物机能处于上升状态。10时左右精力最充沛,是学习和工作的最佳时间。以后逐渐下降,至下午5时再度上升,到晚上9时又达到最佳状态。大学生应摸清自己的生物节律,在“黄金期”安排难度大的学习内容,避免过度疲劳。

注意劳逸结合,学会放松。美国科学家在过去35年内对400名21~84岁的成年人进行了语言能力、感觉速度、空间定向及计算机思维等方面的测试研究。结果表明,25%常参加运动锻炼的人,在智力和反应方面明显高于不参加锻炼或者极少参加锻炼的同龄人⁴²。所以在紧张的学习过程中适当地穿插一些运动,更能促进大学生的学习效率,正所谓“磨刀不误砍柴工”。

其二,科学用脑,减少疲劳。大脑皮层之所以能长时间工作,兴奋区和抑制区相互转换是一个非常重要的条件,多种活动互相转换,可以使大脑皮层的各个区域得到轮流休息,从而保证大脑的工作效率。大学生可以安排不同性质的学习内容交替学习,如学完数学看英语。许多有成就的科学家和革命家都懂得合理用脑,让大脑交替兴奋。例如,鲁迅在创作感到疲劳时,就读点政治经济、地理、考古等方面的书籍;达尔文在进化论的研究中,以阅读马尔萨斯的《人口论》作为休息。因此,大学生在从事计算、语言、逻辑、哲学等科学活动时可穿插色彩、音乐、幻想等艺术活动,这样就可缓解疲劳,起到事半

⁴¹ 连榕,杨丽娟,吴兰花.大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表的编制[J],心理学报,2005,37(5):632~636.

⁴² 林崇德,申继亮.大学生心理健康读本[M],北京:教育科学出版社,2008,90页.

功倍的效果。

2. 适当地调整抱负水平和学习动机的强度

美国心理学家耶克斯和多德森认为,动机强弱与学习效率的关系可以描绘成一条倒U形曲线。适中的动机强度最有利于学习效率的提高。同时他们还发现最佳的动机激起水平与任务难度有密切的关系。任务较容易,最佳激起水平较高;任务难度中等,最佳激起水平也适中;任务越困难,最佳激起水平越低。大学生应客观地分析自己的状况,为自己设定恰当的目标,制订切实可行的学习计划,使自己在每次的学习中体验到快乐,树立起自信心。

3. 恰当归因,找回自信

对自己的成败进行正确的归因,肯定自己。把失败归因于主观因素,会使人感到内疚和无助;把失败归因于客观因素,会产生气愤与敌意。因此,受挫折以后,应当冷静、客观地分析自己失败的原因,找出造成挫折的真实原因,对挫折做出客观、准确的归因,从而有效战胜挫折。同样对自己的成功也要认真加以分析,找到成功的原因,从而看到自己努力的意义和前进的方向。

三、学习方法不当问题

进入大学之后,很多学生发现已有的学习方法在大学仿佛行不通了,但是又不知道哪种学习方法更合适,于是产生了很多的困惑。还有的同学干脆就采用中学阶段的学习方法,虽然花费了很多的时间和精力,但是仍事半功半,成绩落后,对学习产生了恐惧感和厌恶感。

首先,我们比较一下高中学习和大学学习的差异:

(1)从学习性质的角度看。高中是普通教育的一部分,主要是学习各科的基础知识;大学则是建立在普通教育基础上的专业性教育,大学学习具有明显的专业性。

(2)从大学课堂教学的角度看。高中主要是老师讲授,每一节课老师安排得非常具体,所讲内容主要源于教科书。老师精讲细讲,唯恐学生不懂;但在大学里,老师讲授的内容并非都来自教材。大学课堂节奏快,信息量大,介绍思路多,详细讲解少。

(3)从学习成绩检查评定的角度看。大学里成绩的评定方式更为灵活。有的是考试,有的是考查。总成绩一般由期中考试、平时作业、期末考试组成。大学里每一门课的考试都很重要,不及格要补考或重修。但考试分数不再像高中那样被过分看重。

(4)从学习驱动力的角度看。高中主要是外部力量驱动,如学校纪律的制约、家长老师的监督感化等;但进入大学后,以上因素的驱动作用大大减弱甚至降为零。大学学习的驱动力主要来自个人的主观能动性,表现在学习上就是不需外部压力而积极主动地学习。

大学学习的这些特点,就要求大学生在学习的时候不能像高中那样,要学会主动学习,摒弃高中那种只是啃书本、做习题的学习方法。在大学汇总还强调理论联系实际,如从实验课、教学实习、科学研究(做毕业论文)、毕业实习、社会实践活动,以及到平常数量众多的社会活动中去学习。

四、考试焦虑问题

（一）考试焦虑的界定

考试焦虑的表现：烦躁、心神不宁、好发脾气，多余动作增加或发呆、愣神，草率答题等，严重时则逃避考试。另外诸如心率加快、呼吸急促、肠胃不适、尿频多汗、头痛失眠等生理现象的反常，也可能导致焦虑加深、情绪浮躁。

（二）考试焦虑的原因分析

以下几个方面都可能引起考试焦虑：

1. 对成功的期望值太高

有的同学之所以会产生高度的考试焦虑，是因为把考试的成败对他们的作用看得太大，这样就会产生焦虑并大大地降低考试的水平。

2. 自身的知识基础

有的考生自身的知识与他们过高的期望值之间有一定差距。一方面考生的基础知识功底不太好；另一方面他们希望能在考试中获得理想成绩，使自己的自尊心得到充分满足，这些矛盾必然导致考生产生考试焦虑。

3. 工作身体状况

临考前或考试中身体状况不佳也会产生考试焦虑。

（三）消除考试焦虑的方法

1. 正确地认识考试焦虑

在大考来临之际，考生都会有一定程度的紧张和焦虑，这是非常正常和自然的，而且适度的焦虑将有助于考生水平的发挥。关键是考生自己要主动调节好这种焦虑，可以毫不夸张地说，谁对这种焦虑心理调节得好，谁在考试中就能取胜。

2. 树立必胜的信心

前苏联举重冠军瓦西里亚历山耶夫有这样一句名言：“在举起杠铃之前，我必须在精神上把它举起来”，这句话充分说明了精神力量的巨大作用。考试也是一样的，相信自己的能力，相信自己经过平时的认真学习和系统而全面的复习是能够考好的，相信别人能做的题自己也一定能做好。事实证明自信心能振奋人的精神。

3. 要有良好的心理准备

无数事实证明，在其他条件大致相同的情况下，谁的心理准备充分、扎实，谁就能获得更大的成功。临考前，不要想到考试的成败将会给自己带来什么结果，尤其不要夸大考试成败的影响，对自己的期望也不要太高，要实事求是，要有承受考试失败的心理准备。

4. 考试前休息好

考试期间，脑力劳动的负担是很重的。因此，考试前一定要注意适当休息，保证充足睡眠，且注意自己大脑的兴奋调整到白天的考试时间内。如果有同学出现烦躁、失眠等症

状时应注意调节，平心静气，不思考何问题，即可慢慢入睡，尤其不要自己给自己以负面的暗示，像“我失眠了”、“我不行呀”等等。

5. 有意识地调节和控制情绪

当觉察到已产生考试焦虑（一般出现心慌意乱、焦躁不安、多汗、头晕、恐惧等症状时）时要注意调节自己的情绪。进考场前不妨做一点自我放松的动作，如深呼吸、握握拳、伸伸腿或朗诵自己喜爱的诗句、歌曲等。

五、考研综合症

（一）“考研综合症”的主要表现

“考研综合症”在行为上主要表现为：学习疲劳、唉声叹气、表情痛苦、遇事瞻前顾后、优柔寡断，轻者食欲锐减、浑身乏力、精神萎靡、郁郁寡欢。精神上则表现为常、常感到莫名的烦躁，感到孤独无助、压抑、情绪不稳定，自我评价忽高忽低，一会儿自卑，一会儿自大。严重者可能引发比较严重的疾病而不得不停止考研学习进程。

1. “考研综合症”与考研的动机有关

（1）考研是怕步入社会，怕工作，怕复杂的人际关系，怕要承担社会责任，于是选择了继续留校读书。事实上这是一种对未来生活的暂时逃避。

（2）考研就是为父母，为家族争面子，为曾经的处于弱势境况的家庭找到让别人（尤其是歧视或是伤害过自己的人）刮目相看的机会。

（3）考研是为了要找到一份更好的工作，因为都在宣传现在的工作太难找了。

（4）就喜欢上学读书，它是自己价值的体现。

2. “考研综合症”与性格特征有关

（1）自卑的人总是在犹豫担心，怕自己无法面对失败的结果，怕自己得不偿失，选择错误。

（2）无自我的人总在关注着外在的评价，很多外在的因素都在影响困扰着自己的情绪。考研若不是自己的真正选择，那么学习效果必然不好。

（3）考研综合症，还与一些社会因素有关。家人的支持与反对，家中的经济状况，考研准备时间的长短和偶发的一些事件等均会导致“考研综合症”。

（二）“考研综合症”的解决对策

1. 调整自己对考研的错误认识

考研本身应该是一种辛苦但快乐，充满成就与希望的过程。但是在一些人的眼中考研却是这样的：第一，要放弃一切，包括正常的休闲娱乐，正常的与人交友谈心，正常的睡眠作息。俨然有一种上刑场的悲壮和选择苦行僧生活的毅然决然；第二，考研必须全心全意，全天候地埋头苦读；第三，不允许自己的大脑开小差儿，不允许浪费时间，否则就是罪恶；第四，时刻面临着焦虑怕自己考不上，失面子，于己，于人，于父母；怕自己考不上，所花的一切努力都白费了，岂不是不值。同时也是人生的重大失败，怕自己因为考研而耽误了找工作的机会，以及考社会上各种很热的资格证书的机会等。

其实，考研是这样的。

第一，考研是自己确实想考的、真正的自我决定；

第二，真正的自尊和自信是不需要张扬和证明的，所以考研只为你自己的内心负责。它不需要其他外在的理由，也不需要考上之后别人的羡慕或是有考不上被别人嘲笑的顾虑；

第三，考研只是生活的一部分，娱乐休闲，交友及体育运动也是生活中不可或缺的一部分。它是你考研生活的润滑剂和加速器，它只会使你的精力更好，学习效率更高，它不是浪费时间；

第四，考研期间允许大脑暂时地开小差，允许一整天什么都不干，只在玩和休息。它是在调整和积蓄能量；

第五，考研是一种集中的、高速的知识积累和储备过程。它会对你的其他学习产生重大的促进作用。它与考证不冲突，与你找工作也不冲突，因为这些事情完全可以同时进行。它们可以是相得益彰、相互促进的。

2. 学会几套自我放松技术

(1) 调息放松法。在座位上舒服地坐好，身体后靠，伸直脚尖，将右掌轻轻置于肚脐上，掌心向上，五指并拢。可以将自己的肺想象成一个气球，尽量将这个气球充满。当感到气球全部胀起时，手掌离开身体，气沉丹田两秒钟，然后轻轻地慢慢张口将气呼出。每天坚持练习两次每次40分钟。可以在最需要的时候用来缓解焦虑，让自己处于放松、积极的心境中。

(2) 意象法。想像美好的、开心的事物和情景，把当时的情景想像得栩栩如生，把自己最快乐时的感觉找到并陶醉在想像的情景之中。例如，可以想像自己坐在云上飘或是想像在一望无垠的海边，海浪轻轻拍打你的脚丫。

(3) 系统脱敏法。把自己担心在考研中可能出现的情形全都列出来，如怕难题怕考试气氛、怕自己不如别人的分数高，然后从最轻的开始打分，按着各项依次往下排至最怕的情景。从最轻的开始想像当时的情形，再按上面的方法自己放松再放松，这样结合多次，一直做到最害怕的情形，紧张感就会慢慢地消失。

(4) 幸福感体验法。当下的幸福感来源于自己对考研的新体验，努力在当前的生活中找到快乐与美好。能在按部就班的考研中感受到激动、欢悦的情绪。正如世上并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛一样。在貌似沉闷、灰色的考研路上，只要自己留心，总还有值得欢欣鼓舞和激动的事。

(5) 人际交往法。考研时紧密团结互通有无，不仅能够促进专业知识与考试技巧的交流，增强自己的归属感与安全感，而且能够与同学一起分担自己的忧愁与困苦，分享自己的愉快与成功。应该多与导师及相关人士沟通联系，这样会让自己获得更多信息，同时增加自信。

(6) 宣泄体力法。大声地唱歌或者读课文，朗诵名家名篇，到操场跑步，畅快地游泳等体力宣泄，能够起到放松身、心增加自信的功效。

3. 坚定信念

考研是一场心理战，也是一场孤独的旅行，战胜自己，战胜考研。考研的复习过程很

长，整个过程也是对自己意志力的考验。这个过程中，可能会出现各种想要放弃的理由，但要时刻记住一句话，战胜自己就能战胜考研。在压力大、坚持不下去时，适时回放一下当初确定考研的理由和目标，与自己的不坚定进行斗争。坚持走下去，不管结果如何，都将看到一个全新的自己。借用好多过来人都说的一句话，“高考都坚持下来了的人，还有什么不能的。”

第三节 学会学习——如何快乐学习

一、了解学习中的心理规律

（一）遗忘的规律

大学学习中，很多学生在抱怨说自己的记忆力下降了，什么东西都记不住了。另外，还有一些人只是在临近考试时才开始“填鸭式”的集中复习，于是“考前背笔记，考后全忘记”成了一种司空见惯的事。那么我们到底该采用什么样的方式减少遗忘呢？

德国著名的心理学家艾宾浩斯是发现记忆遗忘规律的第一人。他用无意义音节作为记忆的材料，把识记材料学到恰能背诵的程度，经过一定时间间隔再重新学习，以重学时节省的朗读时间或次数作为记忆的指标。从实验结果得出记忆内容的保持将随时间的延长呈减少的趋势的结论，遗忘的进程是不均衡的，遗忘的发展是“先快后慢”，随后便趋于平稳。后来又有研究者以无意义音节、散文和诗为记忆材料，结果发现散文和诗的遗忘量比无意义音节的遗忘量要少。虽然不同性质材料的遗忘曲线有所差别，但无论是诗歌、散文还是无意义音节，遗忘的总趋势都是一样的。也就是说你会发现第一天遗忘速度最快，学到的知识在一天后，如不抓紧复习就只剩下原来的 25%。随着时间的推移，遗忘的速度减慢，遗忘的数量也就减少了。到了第 6 天后，遗忘就很少发生了。也就是说，如果你学习的新知识到第 6 天还没有被遗忘，那么你很有可能会永远记住它。

遗忘不仅受时间因素的影响，还受许多其他因素的影响，这些因素主要有：

1. 记忆的目的和任务

记忆目的越明确，任务越具体，记忆的效果就越好。

2. 学习材料的性质和编排序列

一般说来，学习有意义的材料要比无意义的材料遗忘速度要慢得多，并且对材料理解得越透彻，记忆的速度就越快。但是当学习材料量比较大时，学生对学习材料前后的内容易记，对中间的内容易忘，这叫序位效应。关于中间的内容容易遗忘，有研究者提出可能是产生了前摄抑制和倒摄抑制。前摄抑制就是先学习的材料对后续学习材料的识记发生的干扰现象；倒摄抑制即后学习的材料对先前学习材料的识记发生干扰的现象。

3. 学习程度

凡对学习材料未能达到准确背诵的，称为低度学习；如能达到且仍继续学习一段时间

的,称为过度学习。低度学习的材料容易遗忘,过度学习的材料则记忆效果要好一些。但过度学习会出现“报酬递减率”的现象,即每增加一次背诵,在保持中所节省的时间就越来越少。因此,在追求学习效果时还是要综合考虑精力、时间等方面的要素,否则就会造成浪费。

4. 学习者的态度、身体因素

如果学习者有积极的态度,注意力集中,专心致志,就能迅速地记忆,保持牢固。实践证明,认真地精读一遍,比漫不经心地浏览十遍要好得多。另外,学习者生活、作息有规律,保持适当的睡眠时间,不仅有利于保护大脑,而且便于提高记忆效果。

了解了这些影响记忆效果的因素,我们就可以有针对性地增强记忆了。

(二) 高原现象⁴³

高原现象最初是在技能学习中提出的概念,心理学家把在复杂技能形成过程中出现的练习技能暂时停顿的现象叫“高原现象”。后来,人们发现高原现象广泛存在于任何学习中。当开始学习某一门知识时,速度很快,学习效果显著。而后就逐渐慢了下来,到了某一阶段后,学习随着时间的延长和难度的增加,还会慢到自己觉察不到进步。原来记住的定义、概念、公式、定理,在头脑中变得不那么清晰,学习效率大大降低,甚至产生“今不如昔”的停止感和倒退感,仿佛“停滞不动”。

事实上,遇到这种情况,往往是在你已经努力了很长时间,积累了很多收获之时,这时再坚持一段时间,就会成功了。有这样一个故事:一个矿工在一个地方掘矿,开凿了多年而无收获,最后无奈地放弃掘矿,而将镐留在那儿转身离去。几年后,另一个矿工在原地又开始凿,敲打着同一块崖壁位置,凿开了矿脉,一下子成了富翁。其实,沉默的财富曾同样等待过第一个矿工,如果他当时能坚持下来,再挥镐凿一段时间,他就会成为富翁。但他没能坚持凿下去,当时他不知道自己为这个放弃的决定所付出的代价是多大,多么可惜。对于这种情况,很多老师和家长也不明白,还以为学生放松了学习,或骄傲自满了呢。于是,不会分析地一味用“鞭打快牛”的方法催促学生学习。这不但不会有好效果,相反会使学生对自己的学习灰心丧气,失去信心。

很多学生遇到这种情况既纳闷又着急,因不明白这个原理努力了一段时间后,见收效甚小,就放弃了努力,出现了“功亏一篑”的情况。有些意志薄弱者还会出现沮丧、懊恼、心烦意乱等消极情绪,以为自己再学也白搭,因而失去信心,对某一学科产生厌恶的情绪,终止学习,或对付学习,结果影响自己的成长和进步。产生“高原反应”是极其有害的。它会让你灰心丧气,注意力分散,身心疲惫,缺乏学习兴趣,甚至自暴自弃。但是只要你能了解“高原现象”产生的原因,掌握克服的方法,就能及时消除负面影响。

1. “高原现象”出现的原因

(1) 学习先易后难,逐步加深

学习总是先从容易、浅显的知识入手,逐步加深,这时的进步明显。但随着学习的深入,所学学科也就越来越难,而难的东西是难以理解和掌握的,甚至有的知识学习当时根本理解不了。这时自己原有知识基础和能力显得不够用了,这样学习速度必然要慢下来。

⁴³ <http://www.gaofen.com/>

紧张的学习会导致生理、心理疲劳。

特别是遇到比较重要的考试，比如四六级考试、考研等，学习的强度逐渐加大，不少考生夜以继日，争分夺秒，以牺牲休息时间来应对。同时为赶时间又缺乏体育锻炼，人的身体机能减弱。有的还要承受来自父母、学校及社会的压力，这些都会导致考生的生理疲劳与心理疲劳。当这种疲劳积累到一定程度时就会产生“高原现象”。

(2) 学习热情，学习劲头难以持久

学习某一学科的时间较长，学习热情可能会有所降低，甚至会产生厌倦情绪，学习劲头也会下降，这也会导致学习进度缓慢或下降，“高原现象”就自然出现了。

(3) 学习方法不得当

很多学生在学习某一学科的开始阶段带着新奇感和兴趣，靠死记硬背，多看多写多练，进步很快。但随着所学知识的增多，难度的加深，仅靠原来死记硬背、勤学苦练的方法难以招架，应付不了了，学习速度也就慢慢降下来。这个时候，哪怕花了九牛二虎之力，想前进一步也会异常艰难，力不从心。这种情况一方面是由于学生的智力和能力的发展与所学知识的数量、难度之间的关系不适应所造成的。也就是说，学生在获得知识的同时，智力和能力并没有得到同步的发展。另一方面的原因是学习方法不对。随着知识数量的不断增加，但很多学生学习方法和学习能力的发展却很慢，没有在不同的阶段接受相应的学习方法的培训，有的人甚至仍使用小学时的学习方法。被动地跟着老师的安排，抱着一种机械的苦学加死学的方法，整天为做题而做题。这就使得自己本来已经掌握的知识点和能力点不断被重复，甚至越做题心中越无数。其结果，必然是一方面做着大量的无效劳动，另一方面自己的弱点却又难以得到弥补。最终导致学习的徘徊不前，进步缓慢或停止不前的学习情况。

(4) 浅尝辄止，停滞不前

还有一些人在学到一点知识的“皮毛”以后，就以为学得差不多了，达到了学问的最高境界，因而自满自足起来，不像以前那样全力以赴，有的人甚至“浅尝辄止”不再努力了。这样导致新知识无法学到手，已学会的知识也会渐渐遗忘，这就不是速度“慢”的问题，而是真的“停滞”，甚至后退。

2. “高原现象”的消除

(1) 正确认识“高原现象”

“高原现象”是一种正常的学习现象，人人都会遇到。它不过是学习过程中由一个阶段进到另一个较高阶段的小波谷，不急躁、不烦恼、不慌乱。树立自己一定能度过学习高原期的信心，保持平和的心态，始终相信自己的学习能力。继续保持旺盛的学习热情和干劲，充满信心，相信“科学有险阻，苦战能过关”。

不要因为成绩不理想就感到紧张焦虑甚至失眠，误认为自己脑子不行了，使自己时时刻刻笼罩在失败的阴影里。而应该一方面尽最大可能挖掘自己的潜力，为自己加油，从而抖擞精神；另一方面制定切实可行、高而可攀的目标，使自己经过努力可以取得一次哪怕很小的成功，在每一次进步中体验到自己正在向目标奋进，感受到成功的快乐。从而期待下一次努力后再次成功，激发起自己奋发图强的昂扬斗志。

(2) 调整和改变原来的学习模式和学习方法

当我们发现自己“停滞”了，要分析一下自己的学习模式是否适应更高层次知识学习的要求，学习方法是否对头。一般说来，在不同的学习阶段方法也是不同的。我们必须重视方法的改进，考生在复习过程中应根据复习的内容和进度及时调整自己的学习方法与策略。比如，是侧重识记还是侧重理解；是侧重应用还是侧重综合。每一个具体的复习阶段都是不相同的。如果这时还是采用一成不变的学习方法，用过去习惯性的思维去对待每一阶段的复习内容，往往会产生学习方法、思维方式与学习内容不适应的情况，效果肯定大打折扣。因此要根据不同阶段的复习内容和所要求的思维方法与策略，适当地对学习方法与思维方式和策略进行调整，提高思维的广度和知识联系的跨度。真正做到融会贯通，用科学学习方法消除“高原现象”。

（3）打好原有知识基础

很多人在学习的某一阶段出现“高原现象”，是因为原有知识基础有欠缺，支撑不了更高层次学习的需要，回过头来补一补课，充实一下自己再学习可能就顺利了。

（4）向老师同学请教

当我们遇到“高原现象”时，不要独自一个人苦思冥想、劳费心神。个别人会因钻牛角尖不能自拔，耽误了自己的进步。“当局者迷，旁观者清”，把自己的情况向老师或同学说一下，很可能得到有益的指点，帮助你找到“停滞”的症结所在，然后对症采取相应的行动。

（5）学用结合

大多数同学都把学到的知识堆积在大脑中，很少用来解决实际问题，没有尝到知识的甜头。久而久之他觉得所学知识并不是迫切需要，非学不可的。这就大大降低了学习的积极性，缺少了动力，再前进自然就困难了。如果我们能学一点用一点，注重学用结合，用所学的知识解决学习和生活中的问题，就会切身感受到学习的好处。从而增强学习的兴趣，促使自己更好地学下去，“高原现象”也就消失了。

（6）坚持到底就能成功

任何成功都要付出相应的代价，需要有不达目的绝不罢休的坚持精神。如果遇到点困难和挫折就放弃努力，那是永远也不会成功的。无论做什么事，不能坚持到底就很难出成果。很多同学在学习上遇到挫折后也曾一次次地下决心，定出新的计划和努力方案，但最终都因不能坚持到底，还没有看到成果就半途而废了。对一个学生来说，出现了学习“高原现象”，并不可怕，重要的是要有临危不乱的心态和克服战胜它的勇气，相信自己能成功。不管你现在的学习如何不理想，只要自己有正确的学习动机，不气馁、不退缩、不固步自封、有锲而不舍的学习精神和顽强拼搏的劲头，再运用正确的方法，就完全能够跨越“高原”，向更高的目标迈进。

（三）情绪对学习的影响

首先，情绪的不同类型会影响学习效率。有研究表明在学习者智力相当的情况下，高兴、快乐、喜悦、热情等积极情绪对学习有促进作用；相反，焦虑、痛苦、忧伤、愤怒、冷漠等消极情绪，对学习起阻碍作用。因为在愉快的心情下学习，精力会更集中，思维更敏捷，记忆效果也会大大增强。反之，如果在痛苦、烦躁、不安的情形下进行学习活动，就不能集中精神，思维将变得混乱，记忆力也会下降。

另外,当所学习的材料的情绪与学习者的情绪一致时,记忆效果就好,即愉快的人更容易记住令人愉快的材料,而悲伤的人更易记住令人悲伤的材料。

还有,情绪周期也会影响学习。所谓“情绪周期”,是指一个人的情绪高潮和低潮的交替过程所经历的时间。它反映出人体内部的周期性张弛规律,亦称“情绪生物节律”。人如果处于情绪周期的高潮,就表现出强烈的生命活力。对人和蔼可亲,感情丰富,做事认真,容易接受别人的规劝,具有心旷神怡之感,那么,学习工作的效率自然比较高。若处于情绪周期的低潮,则容易急躁和发脾气,易产生反抗情绪,喜怒无常,常感到孤独与寂寞,学习和工作的效率会比较低。科学研究表明,人的情绪周期与生俱来,一般28天为一个周期,周而复始。每个周期的前半段时间为“高潮期”,后半段时间为“低潮期”。在高潮与低潮之间,即由高潮向低潮或由低潮向高潮过渡的时间,称为“临界期”,一般是2至3天。临界期的特点是情绪不稳定。

因此,在了解了情绪对学习的影响之后,同学们要尽量在生活中保持积极正向的情绪,这样是有利于日常学习效率的提高了。为了能最大程度保持积极正向的情绪,可以试试以下几种方式:

1. 选择注意力

事情的角度最少有两种,一是正面,二是负面,而如何将注意力集中在正面思考呢?心理学家艾克曼的实验表明,一个人老是想象自己进入某种情境,感受某种情绪,结果这种情绪十之八九真会到来。一个故意装作愤怒的实验者,由于“角色”的影响,他的心率和体温会上升。心理研究的这个发现可以帮助我们有效地摆脱坏心情,其办法就是“心临美境”。例如,一个人在烦恼的时候,可以多回忆愉快的时候,还可以用微笑来激励自己。

2. 音乐调节

音乐能通过物理和心理两条途径对人产生影响。音乐的物理作用是通过音响来影响人体的生理功能。音乐通过人的听觉器官和听觉神经传入人体中,和机体的某些组织结构发生共鸣。美妙的乐曲被人体吸收,使人体的能量被激发起来,从静态变为动态,从而对人体的机能起到积极调节作用。音乐的心理作用在于,优美的音乐能促使人体分泌一些有益于健康的激素、乙酰胆碱等物质,起到调节血液流量和神经细胞兴奋的作用。对于这一论述,已得到大量实验证实:节奏明快的音乐,具有兴奋作用,能使人心跳加快、肌肉绷紧、情感振奋;节奏缓慢、音调幽雅的音乐,能使人产生欢乐、恬静的情感,并起到改善皮肤功能的保健作用。

3. 参加体育锻炼

体育锻炼对个体情绪健康的积极影响。有研究表明,参加一定强度的体育活动能够使个体保持良好的心境,产生良好的情绪体验,降低焦虑水平,对抑郁有治疗作用。有相关实验研究表明,1小时的跑步可以明显降低紧张和焦虑水平,减少敌对情绪。30分钟的跑步使紧张、困惑、疲劳、焦虑、抑郁和愤怒等不良情绪状态显著改善,同时使精力保持在较高水平。仅1次功率自行车练习就可以使健康和不太健康的大学生焦虑程度下降。5分钟的步行也有助于提高情绪状态。因此,在时间允许的情况下,参加一定量的体育锻炼

对保持积极情绪也是很有帮助的。

二、合理安排学习时间

大学四年，208个星期，共计1461天。在这珍贵的1461天里，我们经历入学军训、课程学习。我们收获师生友谊、同窗情谊。我们体验社团实践，以及各种实习体验。最后，我们走入社会，踏上工作岗位。在这1461天中，真正能用来学习的有多少天？每个星期有168小时，其中56小时在睡眠中度过，21小时在吃饭和休息中度过，剩下的91小时则由你来决定做什么。只有学会了时间管理，你才能控制生活，朝自己的方向前进，而不致在忙乱中迷失方向。

有效管理时间的基本原则有如下三条：

（一）明确学习目标

学习目标就像风向标一样，它能够使你沿着既定方向前进，并唤起你最大的潜能，推动你实现人生价值；学习目标像一个筛子，可以筛选出要做的事情，过滤掉无关的事情。如果这件事情和目标有关系就去做，和目标没关系就不必做。这样生活才会井然有序，并且有目标。有目标才有结果，目标能够激发我们的潜能。在选择或制定目标时应考虑两个方面：一是目标要符合自己的价值观，二是要了解自己目前的状况。另外，学习目标一定是具体的、可衡量的、可达到的、相关的、基于时间的。

（二）按照重要程度排序制定详实可行的计划

将你需要完成的任务和活动从最重要到最不重要来排序。你可以把所有的事情分成四类：第一类是“既紧急又重要”，这是最重要的任务，非做不可的，不做会有严重后果。比如硬性规定的学习任务，就是一定要做的。第二类是“重要但不紧急”。这类事情是需要做的，虽然没有规定期限，但为将来或者今后阶段做准备工作的事情能早点完成，就可以减轻自己的负担，如阅读老师推荐的参考书。第三类是“紧急但不重要”。比如突如其来的电话、会议、同学等，因为迫切的呼声会让我们产生“这件事很重要”的错觉——实际上就算重要也是对别人而言。我们花很多时间在这个里面打转，自以为是在第一象限，其实不过是在满足别人的期望与标准。第四类是“不紧急也不重要的事”。比如阅读令人上瘾的无聊小说、刷微博，看微信等，这类事情会占用大家绝大部分的时间，但是实际上是在浪费生命。有人把这当作是休息时间，但是伦敦大学的一项研究发现，经常查邮件或者收发短信会让一个人的智商平均降低10个点——女人5个点，男人15个点。

分清楚事情的轻重缓急之后，就可以制定详细可行的计划了。在制定可行的计划时要注意“三随”“三定”“两挤”的方法。“三随”就是：一随课表安排时间，根据课程表合理安排自己预习、上课、复习、图书馆学习等活动，使学习有序进行；二随作息安排时间，将自己一天的学习、工作、娱乐、休息、睡眠时间科学安排下来，严格执行。养成科学运用时间、科学运筹时间的科学习惯；三随制度安排时间，安排时间要考虑到学校制度的规定、要求，不能有与学校制度相违背的时间安排。“三定”就是：要对重点课程、课程的重点、难点确立固定的时间进行攻读学习；固定时间锻炼身体；对特定时间固定安排。“两挤”实际是指：充分利用，科学安排零散时间，从而节约时间。零散时间可以用来学习做些小事、杂事、如记外语单词。

下面最难的就是“每天都这么做”的坚持了，最好做到“今日事，今日毕”。

（三）留出合理的休息时间

人类的身体是有生理极限的，休闲活动对放松疲倦的头脑的作用非常大。有一个著名的公式： $8-1>8$ ，意思是说从八小时中拿出一个小时进行运动、娱乐或休息，表面上看只学习了七个小时，但由于精力充沛，其效率远远大于不间断地学习八个小时。

应该把必要的休息看作是学习和工作所应包括的一项不可缺少的内容。而且休息的方式可以是多种多样的：睡眠、闲谈、散步、娱乐、欣赏艺术作品等。当然，除了休息之外，我们还必须注意体育锻炼，只有身体强健才能适应紧张而繁忙的学习。

心灵瑜伽

（一）大学最重要的七项学习

李开复

原微软全球副总裁、微软亚洲研究院首任院长，现任 Google 全球副总裁、中国区总裁的李开复先生指出，就读大学时，你应当掌握七项学习技能，包括自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处世。

1. 自修之道

教育家 B.F.Skinner 曾说：“如果我们将学过的东西忘得一干二净时，最后剩下来的东西就是教育的本质了。”所谓“剩下来的东西”，其实就是自学的能力，也就是举一反三或无师自通的能力。在大学期间，学习专业知识固然重要，但更重要的还是要学习思考的方法，培养举一反三的能力。只有这样，大学毕业生才能适应瞬息万变的未来世界。

2. 基础知识

在大学期间，一定要学好基础知识（数学、英语、计算机和互联网的使用，以及本专业要求的基础课程，如商学院的财务、经济等课程）。应用领域里很多看似高深的技术在几年后就会被新的技术或工具取代，只有对基础知识的充分学习才可以受用终生。如果没有打下好的基础，大学生们很难真正理解其高深的应用技术。在中国的许多大学里，教授对于基础课程比对最新技术有更丰富的教学经验。

3. 实践贯通

有一句关于实践的谚语是这样说的：“我听到的会忘掉，我看到的能记住，我做过的才可以真正明白。”在大学里，无论学习何种专业、何种课程，如果能在学习中努力实践，做到融会贯通，那么可以更深入地理解知识体系，就可以牢牢地记住了学过的知识。

4. 培养兴趣

孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”如果你对某个领域充满激情，你就有可能在该领域中发挥自己所有的潜力，甚至为它废寝忘食。这时候，你已经是为了“享受”而学习了。最好的寻找兴趣点的方法是开拓自己的视野，接触众多的领域。而大学正

是这样一个可以让你接触并尝试众多领域的独一无二的场所。

5. 积极主动

一个主动的学生应该从进入大学时就开始规划自己的未来。积极主动的第一步是有积极的态度；第二步是对自己的一切负责，勇敢面对人生，不要把不确定或困难的事情一味搁置起来；第三步是要做好充分的准备，事事用心，事事尽力，不要等机遇上门，要创造机遇，把握机遇；第四步是“以终为始”，积极地规划大学四年的生活。

6. 掌控时间

大学四年是最容易迷失方向的时期。大学生必须有自控的能力，让自己交些好朋友，学些好习惯，不要沉迷于对自己无益的习惯（如网络游戏）里。想把每件事都做到最好是不切实际的。我建议大家把“必须做的事”和“尽量做的事”分开。

7. 为人处世

未来，人们在社会上、在工作中，与人相处的能力会变得越来越重要，甚至超过了工作本身。所以，大学生要好好把握机会，培养自己的交流意识和团队精神。对于如何在大学期间提高人际交往能力，我的建议是：第一，以诚待人，以责人之心责己，以恕己之心恕人；第二，培养真正的友情；第三，学习团队精神和沟通能力；第四，从周围的人身上学习；第五，提高自身修养和人格魅力。

（二）试一下把自己的生命折叠 51 次⁴⁴

从一个问题开始——

给你一张足够大的纸，你所要做的是重复这样的动作：对折，不停地对折。我的问题就是，当你把这张纸对折了 51 次的时候，所达到的厚度有多少？一个冰箱那么厚或者两层楼那么厚，这大概是你所能想到的最大值了吧？通过计算机的模拟，这个厚度接近于地球到太阳之间的距离。没错，就是这样简简单单的动作，是不是让你感觉好似一个奇迹？为什么看似毫无差别的重复，会有这样惊人的结果呢？换句话说，这种貌似“突然”的成功，根基何在？

“荡秋千”原理 1：秋千所落到的高度与每一次加力是分不开的，任何一次偷懒都会降低你的高度，所以动作虽然简单却依然需要一丝不苟的“踏实”。

每个人都会做却又不屑于做的动作和事情，贯穿于整个日常生活，甚至你完成了这样的动作，自己都不记得。比如你每天都会把垃圾袋带出去扔掉，你会记得你用怎样的动作扔掉的吗？这也正像全世界都谈论“变化”“创新”等时髦的概念时。“踏实”是每个人都能够做到的，可是你真正做到了新含义的“踏实”了吗？先看一个事例：

美西战争爆发以后，美国必须立即跟西班牙的反抗军首领加西亚取得联系。加西亚将军掌握着西班牙军队的各种情报，可他却在古巴丛林的山里，没有人知道确切的地点，所以无法联络。然而，美国总统又要尽快地获得他的合作。一个名叫罗文的人被带到了总统的面前，送信的任务交给了这名年轻人。

一路上，罗文在牙买加遭遇过西班牙士兵的拦截，也在粗心大意的西属海军少尉眼皮

⁴⁴ 吴楠，中国青年，2003 年 8 月上半月号。

底下溜过古巴海域，还在圣地亚哥参加了游击战，最后在巴亚莫河畔的瑞奥布伊把信交给了加西亚将军，因此罗文被奉为英雄。

这就是 2000 年被美国《哈奇森年鉴》和《出版商周刊》评为“有史以来世界最畅销图书”第六名的《致加西亚的信》所讲述的故事。

只要你仔细琢磨，就会发现罗文所做的事情一点也不需要超人的智慧，只是一环扣一环地前进，也就是我们常说的“一步一个脚印”。踏实地做事并不等于原地踏步，停滞不前。它需要的是有韧性而不失目标，时刻在前进，哪怕每一次仅仅延长很短的、不为人所注意的距离。

“突然”的成功大多来自这些前进量微小而又不间断的“脚踏实地”的积累。

“荡秋千”原理 2：后一次所达到的结局应与前一次是分不开的，环环相扣的“踏实”可以达到分散几次望尘莫及的效果，“踏实”不是放弃思考的权利。

你也许会说，做这样琐屑的事情也会积攒出成功吗？那么我们来看一下身边的同龄人的故事吧！

大学时读经济管理的赵小姐来公司已经半年了，她的职位是财务助理，实际上更类似于一个打杂的。赵小姐每天面对的是形形色色的报表，而她只需要把这一摞报表复印，装订成册即可。在财务人员忙得不可开交时，她会去凑个人手。

面对这样凌乱而且不太可能有发展机会的工作，你是不是得过且过，然后寻找一个机会跳槽？我们来看一下赵小姐的做法。

在她复印并装订报表的时候，先仔细地过目各种报表的填写方法，逐步地用经济学分析公司的开销，并结合公司一些正在实施的项目，揣度公司的经济管理。工作第八个月的时候，赵小姐书面汇报了公司内部一些不合理的经济策略，并提出相应的整改意见。现在的她已经是公司的高层决策人。

很显然，处理和分析日常琐屑体现了一个人的能动力。也就是说，在折纸、摆谷粒这样简单的动作中，要自主地发挥本身具有的内涵。你要在很基础很凌乱的事情中保持冷静的分析、思考，这样才会把自己所做的事情升华为成功。否则，就算你再踏实，日复一日也只是单纯的重复罢了。

不要小看折纸的艺术。每一次的折叠，本身的厚度不仅仅是增加两倍那么简单。

“荡秋千”原理 3：秋千荡得越高，所拥有的空间就越大，所拥有的机会也就更多，你需要学会欣赏和把握。

踏实地做不代表错失良机。

你年轻聪明、壮志凌云。你不想庸庸碌碌地了此一生，渴望声名、财富和权力。因此你常常抱怨：

那个著名的苹果为什么不是掉在你的头上？那只藏着“老子珠”的巨贝，怎么就产在巴拉旺，而不是在你常去游泳的海湾？拿破仑偏能碰上约瑟芬，而英俊高大的你总没有人垂青？

但是，掉下一个苹果的时候，你把它吃了。你闲逛时被硕大无比的卡里南钻石绊倒，可你爬起后，却怒气冲天地将它一脚踢下阴沟。最后你像拿破仑一样，先是被抓进监狱，撤掉将军官职，被赶出军队，然后身无分文的你被抛到塞纳河边。就在约瑟芬驾着马车匆匆赶向河边时，远远地听到“扑通”一声，你已投河自尽了。

你缺少的仅仅是机会吗？

“踏实”不代表头脑木讷和缺少竞争意识，相反，它对这些问题提出了更高的要求。

记得为机会开门。踏实的人不是被动的人。在通往成功的道路上，每一次机会都会轻轻地敲你的门。不要等待机会去为你开门，因为门栓在你自己这一面。机会也不会跑过来说“你好”，它只是告诉你“站起来，向前走”。

要善于发现机会。很多的机会就像蒙尘的珍珠，让人一眼无法看清它华丽珍贵的本质。踏实的人并不是一味等待的人。要学会为机会拭去障眼的灰尘。

也要善于把握机会。踏实不等于单纯的恭顺忍让。没有一种机会可以让你看到未来的成败，人生的妙处也在于此。不通过拼搏得到的成功就像一开始就知道真正凶手的悬案电影般索然无味。选择一个机会，不可否认有失败的可能。将机会和自己的能力对比，合适的紧紧抓住，不合适的学会放弃。用明智的态度对待机会，使用明智的态度对待人生。

脱颖而出的“脚踏实地”关键在于找到合适的机会展现出你自己！

“荡秋千”原理 4：秋千会从高处滑落到低处，就像人生中一些不可避免的事情，或许是个错误。每一次你都要鼓起勇气从最低处坚持着走出来，没有一次次的低谷，就换不来更高处的清风扑面。

“踏实”不是绕弯避开错误。

“踏实”不是护身符，它可以与错误困难绝缘。每个人都可能犯错误，但是要从错误中学习，而不是一味地摔跟头，并非摔得越多，成长得越快。

错误就好像病毒，能避免是最好的。病毒在让你生病的同时，也会提高自身的免疫力。而且医学报告表明，那些发生病变的器官比正常的器官更显强壮。这也正像犯错误，能够避免错误的人是聪明人，能够避免类似错误的人也是聪明人。

你看见过倒地的大象吗？大象几乎是以站立、行走或者奔跑的姿态示人。但是它也会生病。这种时候，大象也要保持站立的姿态。为什么？大象的巨大体重决定了这一切。一旦它倒下来，巨大的内脏会互相挤压，再加上本身的重量，将会使自身受到更大的伤害。所以，除非到了生命的终结，大象是不会倒下的。请你也坚持正视错误，或许1秒钟之后会柳暗花明。如果犯错误是埋下一粒种子，那么请坚持下去。正视自我是修枝剪叶，改正错误，在错误中学习，得到经验才是美味果实。

“荡秋千”原理 5：每一次荡起来，都会在心中定下一个将要达到的高度作为目标，达到梦想的高度，你会更开心！

折纸，不是为了一遍遍地重复，而是要达到从太阳到地球之间距离般的厚度。脚踏实地不仅仅是为了一步地前进，而是不断地实现目标，进一步制定目标。

1952年7月4日清晨，美国加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，34岁的弗罗斯·查德威克开始向加州海岸游过去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女。在此之前，她是从英法两岸游过英吉利海峡的第一位妇女，但是经过15小时55分钟之后，她放弃了这次冲击。其实，人们拉她上船的地方，距离加州海岸仅有半英里。事后弗罗斯说，令她半途而废的不是疲劳，不是寒冷，而是在浓雾中看不到目标。

踏实不代表盲目。人们经常会停滞在离成功还有一点点距离的地方，但是那个地方依

然叫做失败。这多半是因为他们的目标很模糊，介于某两者之间的，摇摆不定。一个清晰的目标是不会让人轻易放弃的。

假如你有的只是一个很长远的计划，那么不妨用长跑中经常使用的“分段法”。也就是说，把很长的距离分成几个小段，每一段都有一个标志性的事物，可以是一份报告的问世，也可以是设计图的完成，哪怕仅仅是为后花园增添了一种花，也是在成功路上留下的脚印。

你的降落伞是什么颜色的？

如果我问你，1万人一字排开，你希望被人认识，怎么办？你一定会告诉我，“向前一步走，勇敢地跨出队列！”

那么，如果你和100人从2万尺的高空一起跳伞，想被一眼就能识别出来，你会选择什么颜色的降落伞？红色、绿色，还是橙色？

要知道2万尺的高空，浅绿和明蓝之间没有任何区别。而红色、橙色这样鲜艳夺目的颜色，你能保证不会和其他人相同吗？

踏实不意味着呆板和统一！问问你自己，你会选择什么颜色的降落伞？

当目标实现的时候，你要把目标向前提。就好像下面的问题：

把一张足够大的纸再折叠第51次，它的厚度是多少？

试一下，把自己的生命折叠51次，相信你会得到成功的厚度！

心理测试

（一）大学生学习动力自测量表⁴⁵

你的学习积极性怎么样？请仔细阅读每一题，根据你的实际情况，在赞同的句子前面画上“√”。

- ☐ 1. 读书就觉得疲劳与厌烦，极少主动学习。
- ☐ 2. 除了老师指定的作业外，不想再多看书。
- ☐ 3. 如果别人不督促的话，极少主动学习。
- ☐ 4. 看书时，需要很长时间才能进入状态。
- ☐ 5. 在学习中遇到不懂的地方，根本不想弄懂它。
- ☐ 6. 心里常想：自己不用花太多的时间，成绩也会超过别人。
- ☐ 7. 迫切希望在短时间内大幅度提高自己的学习成绩。
- ☐ 8. 为了及时完成某项作业宁愿废寝忘食、通宵达旦。
- ☐ 9. 为了学好功课，放弃了许多感兴趣的活动，如体育锻炼、看电影或郊游。
- ☐ 10. 常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。
- ☐ 11. 课本上的基础知识没啥好学的，只有看高深的理论、读大部头作才带劲。
- ☐ 12. 花在课本读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。
- ☐ 13. 把自己的时间平均分配在各科上。

⁴⁵ 张大均著. 大学生心理健康教育[M]. 重庆：西南师范大学出版社，2004年。

- () 14. 觉得读书没意思, 想去找个工作做。
- () 15. 平时只在喜欢的科目上狠下工夫, 对不喜欢的科目则放任自流。
- () 16. 给自己定下的学习目标, 多数因做不到而不得不放弃。
- () 17. 总是为同时实现好几个学习目标而忙得焦头烂额。
- () 18. 几乎毫不费力就实现了自己的学习目标。
- () 19. 为了实现一个大目标, 不再给自己制定循序渐进的小目标。
- () 20. 为了应付每天的学习任务, 已经感到力不从心了。

【测评分析】画“√”得1分, 未画“√”不得分, 将各题得分相加得出总分。如果你的总分在14分以上, 说明你存在学习动力严重不足问题, 需调整。如果总分在6~10之间, 说明你的学习动机存在问题, 必要时调整。

上述如题可分成4组, 分别测查学习的4个方面的困扰: 1~5题测试你的学习动机是不是太弱; 6~10题测试你的学习动机是不是太强; 11~15题测试你是否缺乏学习兴趣; 16~28题测试你在学习目标上是否存在困扰。如果你对某组中3道以上的题回答“√”, 则说明你在相应的学习方面有一定程度的困扰。

(二) 大学生学习技能评估

指导语: 请仔细阅读每一道题目, 根据自己的实际情况, 在题目前的括号内写上相应的数字。1表示很不符合自己的实际情况, 2表示较不符合自己的实际情况, 3表示很难说、不确定, 4表示较符合自己的实际情况, 5表示很符合自己的情况。

- () 1. 记下阅读中不懂之处。
- () 2. 经常阅读与自己学习无直接关系的书籍。
- () 3. 在观察和思考时, 重视自己的看法。
- () 4. 重视做好预习和复习。
- () 5. 按照一定的方法进行讨论。
- () 6. 做笔记时, 把材料归纳成条文或图表, 以便理解。
- () 7. 听人讲解时, 眼睛注视着讲解者。
- () 8. 利用参考书和习题集。
- () 9. 注意归纳并写出学习的要点。
- () 10. 经常查阅字典、手册等工具书。
- () 11. 面临考试, 能克服紧张情绪。
- () 12. 认为重要的内容, 就格外注意听讲和理解。
- () 13. 阅读中若有不懂的地方, 非弄懂不可。
- () 14. 联系其他学科内容进行学习。
- () 15. 动笔解题前, 先有个设想, 然后抓住要点解题。
- () 16. 阅读中认为重要的或需要记住的地方, 就划上线或做上记号。
- () 17. 经常向老师或他人请教不懂的问题。
- () 18. 喜欢讨论学习中遇到的问题。
- () 19. 善于汲取别人好的学习方法。

- () 20. 对需要记牢的公式、定理等反复进行记忆。
- () 21. 观察实物或参考有关资料进行学习。
- () 22. 听课时做好笔记。
- () 23. 重视学习的效果,不浪费时间。
- () 24. 如果实在不能独立解出习题,就看了答案再做。
- () 25. 能制定出切实可行的学习计划。

计分与评价:把你所圈出的数字相加,即得到学习技能水平的总分。

101分以上:学习技能优秀;86~100分:学习技能较好;65~85分:学习技能一般;51~64分:学习技能较差;50分以下:学习技能很差。以上问题,除了可以从总体上判断自己的学习技能以外,还可以逐项对照,找到自己学习上哪些具体方面做得不够,这些没有做到的方面可能是影响你学习效率的障碍。经过自己的努力,以上项目做到的越多,则表明你学习技能越高。

(三) 学习方式的类型⁴⁶

所谓学习方式,也称学习类型,是指学生在变化不定的环境中从事学习活动,通过其知觉、记忆、思维等心理过程,在外行为表现出带有认知、情绪、意志、生理性质的习惯性特征。下列各题请做“是”与“否”的回答。

1. 考试时,你一看完题目就马上答卷吗?
2. 你觉得出声朗读比不出声读书更容易记住吗?
3. 在做计算题时,你是边分析题意边做的吗?
4. 一听收音机或录音机,在你眼前就会浮现出形象的场面吗?
5. 在接连不断地解题时,你是否精神涣散、注意力不集中?
6. 学习时,你一看图解和表格就能容易地记住吗?
7. 你是否因为自己怕羞而认为自己不好?
8. 你是否认为看课本和参考书比听人讲解更容易理解?
9. 你是否从事事情的结果上来判断事情的好坏?
10. 你看过课本上的插图和表格之后,它们会清楚地浮现在你的眼前吗?
11. 你是否不注意生活细节,举止随便?
12. 现在你对你的英语听力很满意吗?
13. 你是否先判断问题的对错,再着手解决?
14. 你在记歌词时是否认为听唱片或磁带比看文字更容易记住?
15. 你是否总是把失败放在心上?
16. 你是否感到会读的汉字或英语单词比不会读的更易记住?

评分与解释:

第2、3、4、7、12、13、14、15、16题选“是”记0分,选“否”记2分;其他题目选“是”记1分,选“否”记0分。将题号为奇数的题目得分相加,再将题号为偶数

⁴⁶ 倪海珍、杜旭林. 大学生心理素质训练[M], 北京: 科学出版社, 2009年, 35~36页.

的题目相加。其中奇数题测的是认知型学习方式的类型，偶数题测的是记忆型学习方式的类型。

你的奇数题得分：

0~3 分：表明你的认知型学习方式为思考型，解决学习中的问题倾向于深思熟虑，不草率用事。

4~8 分：表明你的认知型学习方式为中间型，介于思考型与冲动型之间。

9~12 分：表明你的认知型学习方式为冲动型，反应敏捷、迅速但往往考虑不周，错误较多。

你的偶数题得分：

0~4 分：表明你的记忆型学习方式为听觉型，你的听觉记忆占优势，听过的东西比看过的东西容易记住。

5~8 分：表明你的记忆型学习方式为中间型，介于听觉型与视觉型之间。

9~13 分：表明你的记忆型学习方式为视觉型，你的视觉记忆较听觉记忆好，看过的东西比听过的东西更容易记住。

活动训练

（一）时间都去哪了

目的：了解自己时间管理的实际状况，发现自己在时间的安排上可能存在的问题。

时间：30 分钟。

活动材料：纸、彩笔。

操作：

1. 请同学们将自己一天的学习生活时间，主要包括：学习时间、工作时间（如班干部、学生会或社团里的工作、兼职、志愿服务等）、休闲时间（上网、玩手机、睡眠、吃、体育活动等）、家庭时间（与家人沟通）以及个人时间（做自己感兴趣的事）等，根据实际投入时间的多少进行统计。

2. 小组同学分享一下自己的时间安排，看看别人和自己的安排有什么不同。反思自己在时间安排上存在哪些问题？

小结：合理利用时间，要今日事今日毕，要做自己时间的主人，

（二）天使与恶魔⁴⁷

目的指向：学习动机训练。

活动时间：30 分钟。

材料准备：学业成败归因表单，每个学生一份。

⁴⁷ 连榕，张本钰. 大学生心理健康[M]，北京：北京师范大学出版社，2012 年，222~223 页。

学业成败归因表

如果我……	我认为……	我感觉……	我决定……	结果……
学习成绩非常出色	是因为我很聪明			
	是因为我很努力			
	是因为我运气好			
	……			
学习成绩非常糟糕	是因为我脑袋很笨			
	是因为我不够努力			
	是因为运气不好			
	……			

活动流程：

1. 热身与分组。

通过游戏活动，将全班学生分成三个人一组，每组学生围坐成一圈。

2. 活动实施。

教师带领学生讨论，并完成《学业成败归因表》的填写，例如：

如果我……	我认为……	我感觉……	我决定……	结果……
学习成绩非常出色	是因为我很聪明	自豪	不必努力	成绩下降
	是因为我很努力	自豪、成就感	继续努力	成绩上升
	是因为我运气好	侥幸、惭愧	下次再碰碰运气	成绩不变
	……	……	……	……
学习成绩非常糟糕	是因为我脑袋很笨	沮丧、灰心、自卑	放弃努力	成绩下降
	是因为我不够努力	羞愧	下次更努力	成绩上升
	是因为运气不好	遗憾	下次再碰碰运气	成绩不变
	……	……	……	……

3. 活动实施。

每组的三个人中，一个扮演“王小花”，一个扮演“天使”，一个扮演“恶魔”。当“王小花”宣布，“我今天考试成绩非常优秀（或糟糕）”后，“天使”要尽量帮助她进行积极的归因，增加她继续努力的动力；而“恶魔”会尽量引导她进行消极的归因，打击她的自信心，打消她努力学习的动力，两个同学要轮流在“王小花”耳边发言。

三个人交换角色，重复游戏，直到所有人都扮演过三种角色。

4. 讨论与分享。

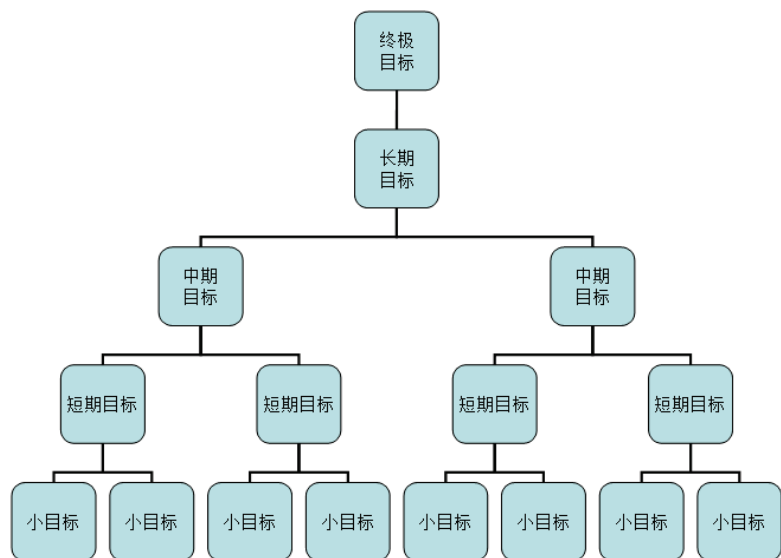
带领学生讨论“听到天使和恶魔的不同劝说，你都有什么不同感觉？”引导学生联系生活实际，反思自己在学习中都是怎样进行成败归因的“你觉得哪种归因方式更真实”“你认为如何归因有助于提高学习效果”“你认为不同归因方式会造成什么不同后果”等。

（三）我的目标我设定

活动目的：学会设定学习目标金字塔。

活动说明：目标又分成许多不同种类，如：长期目标、中期目标、短期目标、小目标，

这么多的目标并非处于同一个位置上，它们的关系就像一座金字塔（如图）。如果你一步一步地实现各层目标，取得成功注定容易；反之，你若想一步登天，那就相当困难了。请结合自己的实际情况，制定一份适合自己的学习目标。



（四）计划我的时间

目的：体验处理事情的计划性，学会任务优先级的确定。

情境展现：A 是校心理部部长、系女生部部长兼文学社的骨干，平时总是需要面对许多的学习与工作任务。那是一个普通的早晨，A 刚起床，便碰到几个隔壁宿舍的好朋友，她们对 A 说：“今天晚上 7:20，我们一起去图书馆看迎新晚会，听说这一次的迎新晚会很精彩。”A 答应了。可班级群里说晚上 7:30 要举行辩论赛，她是主辩之一。这时电话突然响起，心理健康教育中心的值班学生来说：“A，中心老师让你今天晚上 7:00 召开心理骨干会，商量下周二的心理知识宣讲大赛的事情。”刚回到宿舍，文学社的社长跑进来对她说：“今晚上 7:10 我们文学社成员碰个头，商量一下读书交流活动。”社长刚走，室友走进教室，对 A 说：“今天晚上八点寝室约好一起去看望生病的同学。”A 一听，顿时觉得，今天怎么这么多事情都凑到一起了啊……

信息提炼：

晚上要做的事情：

- (1) 7:00 召开心理骨干会，商量下周二的心理知识宣讲大赛的事情。
- (2) 7:10 文学社成员碰个头，商量一下读书交流活动。
- (3) 7:20 一起去图书馆看迎新晚会。
- (4) 7:30 要举行辩论赛。
- (5) 8:30 寝室约好一起去看望生病的同学。

3. 问题设置：

A、如果你是 A，那天你将选择去做哪件事情呢？为什么？


B、根据学生回答，追问：那么其他的事情怎么办呢？有什么办法可以把这五件事情中的内容都安排好吗？

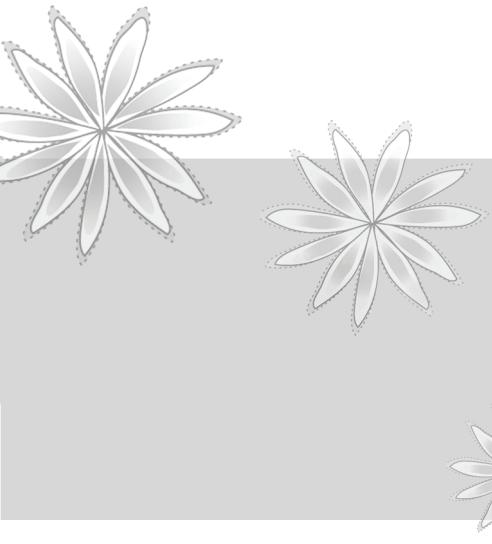
小结：

- (1) 我必须要做，且不能耽误的事情——既紧急又重要
- (2) 可以让别人帮助做，但不能耽误的事情——紧急但不重要
- (3) 我必须要做，但有充足时间的的事情——重要但不紧急
- (4) 可做可不做的事情——不紧急也不重要的事

我们的原则是：首先考虑做好重要紧急的事情，其次安排好紧急的事情，自己做好重要的事情，最后考虑不重要、不紧急的事情。

作业反思

1. 结合生活实际，分析你的学习困扰。通过本章的学习你找到了什么样的方法去解决你的学习困扰。
2. 思考你的学习目标是什么？如何制定一份切实可行的学习计划？ 



第七章 爱情对对碰 ——大学生恋爱和性心理

心理案例

小 Q 的爱情故事（一）

小 Q 在七岁时父母离异，跟奶奶和经商的爸爸一起生活。由于他爸爸在临近的城市有了另外一个女人，所以有时小 Q 甚至两三个月见不到爸爸，基本上由奶奶抚养长大。高三时，唯一爱他的奶奶因病离开了人世。他顿时觉得无依无靠，没有任何亲人，一度出现严重的心理问题，高考也落榜了。经过一年的复读，小 Q 考上了一所理工类大学。由于长期缺少爱，小 Q 军训时就对同班女生小 P 产生了好感。正式上课的第二周小 Q 就向小 P 表白了，小 P 觉得小 Q 挺可怜的，人也长得挺帅，不忍心拒绝他。于是，他们在大家还在适应大学生活时就迅雷不及掩耳地成为班级的“首恋”。但两个月过去了，小 P 发现小 Q 的人格有点儿问题，行事比较怪，于是提出分手。小 Q 好不容易得到的一份爱眼看就要失去了，他陷入了极度的痛苦中……

小 Q 的爱情故事（二）

小 Q 失恋后，怕被同班同学笑话，和本班同学的人际关系越来越疏远。倒是和同在本校读书的中学同学走得更近了，特别是和一名叫小梅的关系很好。小梅长得很可爱，对他很关心，他们经常一起学习，周末一起去校外玩，两个人的亲密友谊让时间过得飞快。转眼间大一下学期开学了，小 Q 和小梅一起回到了学校，经过一个寒假，小 Q 感觉自己越来越喜欢小梅了，可是他又陷入内心的纠结中。

“不会吧，难道我爱上她了？”

“不，我们原来说好了不能超越友谊的界限。”

“可是她对我的感觉也很不一般呀。”

“虽然我们关系很好，可是不知道她是怎么想的。”

“不，不能表达。如果冒昧表达，说不定连朋友都做不成了。”

“哎，这到底是什么状态呀。我是喜欢她，还是爱上她了呀？真是纠结呀。”

小 Q 的爱情故事（三）

两个月的单相思，小 Q 在舍友鼓励下终于和小梅表白了。小梅起初也没答应，但是在小 Q 的“强烈攻势”下，小梅半推半就地和他谈恋爱了。最初他们还比较控制自己的感情，但一个月后，他们只要有时间就会在一起。每逢节假日，他们都要精心计划爬山、看电影、互赠礼物等。恋爱占据了他们太多的时间。大一下学期期末考他们的战绩一落千丈，小梅的成绩甚至降到了班上倒数第五名。而且，小 Q 强烈的占有欲和有时间就黏在一起的要求让小梅很难接受。在大二上学期开学一个月后，小梅提出分手。小 Q 很难接受失去第二份感情的现实，陷入了深深的痛苦中。连续几天酗酒，试图通过极端的方式唤起小梅的同情，挽回这段爱情。可是小梅没有给小 Q 机会。两星期后，小 Q 失踪了，全班同学搜遍了城市的大街小巷还是找不到他。失踪的第五天，小 Q 给小梅发了一条短信，告诉她自己正在少林寺门口想出家。经过多方努力，小 Q 终于回到学校。回到学校后，小 Q 多次约小梅出来见面，可是小梅以各种借口拒绝。回校后第十天，小 Q 爬上了学校一座十层楼的楼顶，给小梅和舍友群发了短信：“我要做自由飞翔的蝴蝶……”学校各部门通过 3 小时的努力，成功解决了这场失恋心理危机。

以上就是小 Q 的爱情历程。从最初的“轻率冲进爱情”到最后的“失恋危机”，一幕幕都让人觉得小 Q 的爱情似乎缺了点什么或者说是过于“随便”。比如“轻率冲进爱情”之初时他并不了解爱情的实质，不清楚自己需要什么样的爱情，不了解“喜欢”和“爱情”的区别；“处在爱情”之中时他不会处理恋爱关系中的各种困扰，不会培养爱的能力来滋养爱情；“失恋危机”来临，他又没有承受失恋的能力。通过本章的学习，我们希望能帮助你来解决一些类似小 Q 的问题，让你的爱情稍微明白一点，让爱情这道亮丽的风景线更加美丽。

心理课堂

第一节 关于爱情——了解爱情的实质

一、什么是爱情

什么是爱情？

有一天，柏拉图问老师苏格拉底：“什么是爱情？”老师让他先到教室外的麦田里去，摘一个全麦田里边最大、最金黄的麦穗回来，但是只能摘一次，而且只能向前走，不能回

头。所以他就依照老师说的去做了，结果他两手空空的走了回来。老师问他为何摘不到？他说：“由于只能摘一次又不能回头，有时即便见到了最大、最金黄的麦穗，由于不知道前面是不是还有更好的，所以没有摘。但走到前面的时候又发觉总不及之前的好，本来最大最金黄的麦穗早已经被我错过了，所以我什么也没有摘。”老师说：“这即是爱情”。

之后的另一天柏拉图又问老师：“什么是婚姻？”老师就叫他到树林去砍一棵全树林最大最旺盛的树回来，还是只能砍一次，只可以向前走，不能回头。柏拉图又照着老师说的话去做了。这次他带了一棵一般的、不是很旺盛、亦不算太差的树回来。老师问他为什么带这样一棵一般的树回来。他说：“有了前次的经历，当我走过多半旅程的时候还两手空空，看到这棵树的时候觉得也不太差，便砍回来了，以免错失机会，今后什么也带不回来。”老师说：“这即是婚姻”。

（一）“爱情三角形”理论

爱情，西文“love”，一直是心理学界研究的课题，但是心理学家不得不感慨，心理学界对爱情的研究几乎交了白卷。因为虽然有人可以把爱情分门别类，并为其下千百种定义，但是谁也没有办法去抓紧爱情这只“暗房里的黑猫”。或许爱情只能体验，而不能放在显微镜下认真研究。

耶鲁大学的罗伯特·斯滕伯格教授（Sternberg）提出“爱情三角形”的理论，认为爱情由 Intimacy（亲密）、Passion（激情）、Commitment（承诺或义务）三个基本成分组成。

亲密是两人之间同甘共苦、相互沟通和相互支持的情感。它是爱的感情成分，内容包括分享自己、关注对方、亲密交流和尊重对方的价值观等，也就是精神上的交流，灵魂的相依。需要注意的是，这个“亲密”不是我们世俗理解中的“身体亲密”，它实际上是一种“亲密感”。心理学家埃里克森对“亲密感”的定义是“形成具体的友好关系和伙伴关系的能力，并且发展道德的力量去遵循彼此间义务的能力”。这说明亲密感不一定需要身体或性方面的接触。这是和激情的本质区别。

激情是一种“强烈地渴望跟对方结合的状态”，是见了对方会有一种怦然心动的感觉，和对方相处有一种兴奋的体验。激情代表的是动机和激发的成分。激情包括对浪漫的渴望、身体的吸引和性要求的满足。另外，自尊、照顾、归属、支配、服从也是唤醒激情体验的源泉。

承诺是做出与另外一个人相爱或相伴的决定，以及信守这一承诺的程度。它是对爱的认知成分，即一个人爱另一个人的最初决定，以及维持这种爱情的长期义务，也就是我们通常意义上的爱情产生的前提与爱情中的责任和义务。

根据三个元素在爱情之中所占的比例不同，斯滕伯格又分析了爱情成分的结合形态。

1. 无爱型组合 Nonlove: 三元素皆不具备，不是爱情组合。
2. 浪漫型组合 Romantic love: 亲密+激情。彼此亲近和分享一切，同时有着生理上的相互吸引，在开始时并不需要很多承诺，可能好合好散。
3. 亲情型组合 Liking: 只有亲密。相互之间很亲近，能很好的沟通，但没有恋爱的感觉。
4. 虚幻型组合 Fatuous love: 激情+承诺。斯氏称之为“迷惘的爱”，亦是“好莱坞式恋爱”，基于性的吸引力和不现实的想象，典型如一见钟情，海誓山盟，闪婚等。

5. 热恋型组合 Infatuation: 只有激情。即“一见钟情”, 具有高度的生理冲动和刺激, 爱似一团火, 但相互之间既无亲密又无承诺。

6. 伴侣型组合 Companionate love: 亲密+承诺。建立在相互尊重、共同兴趣和牢固友谊基础上的感情, 有深厚的依恋关系, 相互之间有恋情可能不很强烈, 但感情较为稳定和长久, 相濡以沫、生死相依的伴侣感情。

7. 承诺型组合 Empty love: 只有承诺。即“死去的爱”, 恋人或夫妻之间已不再有什么恋情和亲情, 但他们由于信守自己的承诺或习惯仍旧生活在一起。典型的代表是貌合神离的中年夫妻。

8. 完满型组合 Consummate love: 亲情+恋情+承诺, 又称“完整的爱”。尽管很难寻找, 却绝非不可获取, 而更难的在于获得以后如何保护和滋养, 使之长青。

(二) 爱情的发展阶段

恋爱的心理发展一般都要经历好感阶段、初恋期、热恋期、磨合期到稳定期五个阶段。

1. 好感阶段⁴⁸

人们正确认识事物总是要经过由表及里、由浅入深的过程。认识人也是如此, 即先获得其外部的、直观的印象, 然后逐渐涉入其内心世界, 这是认识发展的客观规律。在这里, 最初的好感对认识的深入发展起着一定的导向和动力作用。恋爱中的第一印象主要是指男女双方所呈现出来的外表体态、装扮、言行等, 即一个人所体现的总体气质和风度。每个人的风度各异, 有的风流俊秀、潇洒大方; 有的严谨端庄、朴实自然。因而, 给人的第一印象也就各不相同。

当最初令人心动的异性在茫茫人海中与你相遇时, 你会把整个缥缈美丽的梦幻化作令人目眩的五彩光环, 敬献给心中的情人。正是这样, 人类感情中最辉煌的爱情萌生了, 这就是一见钟情。一见钟情是大学生恋爱常见的现象。但是, 一见钟情并不是获得真挚爱情的最好方式。第一印象总是一般化的、不深刻的、不全面的。正如黄金并非总是露在地面, 碧玉也常常是开采到深层才能获得一样。事实上, 大学生进入恋爱阶段。更多的是在第一印象很好的情况下, 双方经过较长时间的积极接触而逐步了解, 才产生了爱情。这是一个循序渐进的过程。

因此, 第一印象在恋爱过程中很重要, 会使男女双方获得好感, 产生进一步交往的愿望, 从而为恋爱的发展铺平道路。

2. 初恋期⁴⁹

初恋的心理是最微妙的, 这不仅表现在内部的心理活动中, 也反应在外部的情绪上。矛盾重重, 似是而非。朦胧期是初恋过程的一个必经环节, 是双方由泛化好感进入定向好感而又心照不宣的阶段。

男女青年的关系处于何种状态, 才能说爱情已经发生了, 这是一个难于把握而又确实很重要的问题。爱情的发生只能通过自身的感受和体会来判断。值得注意的是, 大学生要把爱情与同情、好感、友谊、尊敬等区别开来。要把异性对自己的热情帮助和鼓励同对自

⁴⁸ 姚锡远, 王金云. 当代大学生心理健康教育[M]. 开封: 河南大学出版社, 2000年, 178~179页.

⁴⁹ 姚锡远, 王金云. 当代大学生心理健康教育[M]. 开封: 河南大学出版社, 2000年, 179~180页.

己的爱恋区别开来。

初恋需要含蓄，过分外露对爱情不利。但丝毫不动声色也会窒息爱情。理智地思考一下双方感情产生的基础，精心培育呵护，才能体味这朦胧的爱情所特有的“含有苦味”的甘甜。如果此时贸然揭开这层面纱，反而会起“拔苗助长”的作用。但是，如果一味地维持这种朦胧状态，又会使对方内心不踏实，时间长了会怀疑对方是否真的对自己有意。如果此时再出现一些误会，更容易使双方爱情的嫩芽枯萎，造成悔恨。这是多么令人遗憾的“美丽的错误”！

当你理智地感到双方真挚和纯洁的爱慕之情时，应当非常自信地把勇气智慧有机地结合起来，在适当的时机以最恰当的方式表达自己的心声。这样，爱情便会催动两颗相印的心进入热恋期。

3. 热恋期

有国外研究指出热恋期的持续时间通常为6~24个月，引发“热恋期”效应的原因是脑部的神经传导素苯乙胺（PEA）被驱动，再加上多巴胺与肾上腺素的作用，致使刚恋爱的两人拥有甜蜜不愿分离的感受。而这种化学激素分泌可以使人心情愉快、精力充沛，生理到心理都激情不断。恋爱双方的情感经过朦胧期的有意抑制，这时完全沉浸在奔放情感的满足与欢乐之中，较少去考虑除了感情以外的其他因素。“情人眼里出西施”是这个阶段的典型反映。处于此阶段的恋人对对方的评价是最高的，目光炽热、海誓山盟、憧憬未来，心中只有对方。

热恋是恋爱的收获季节，它是感情与理性的结合，是双方共同提高的过程。车尔尼雪夫斯基说：“爱情的意义在于帮助对方提高的同时也提高自己”。热恋期双方的感情相当热烈，相当深厚，彼此间双方心理和感情交流的隔阂已较少，都有强烈的责任感，因而能够帮助对方获得更大的提高。爱情之所以鲜艳，在于它使双方都有一种崇高的责任感，对恋人积极帮助、互相鼓励，使双方都变得更加完美。

4. 磨合期

热恋是甜蜜的，但是磨合期是恋爱过程中的必经阶段。在热恋的朝夕相处中，恋人对对方的了解更深了，意识到彼此的不同，发现双方在精神、生活、以及处理问题上有差异。当一对男女经过一段时间的努力决定走在一起之后，他们要面临的路其实更长。因为那以后他们才是真正地生活在一起，脱离了刚开始表现的完美的一面。

他们可能会因为对某部电影的某句台词有不同看法而冷战，也可能因为对方不洗袜子而吵架，总之就是会对对方的许多细节方面觉得不能接受，这时候就到了磨合期。如果这段时间调整不好很有可能会导致王子公主般美好的爱情夭折。这是一个漫长的过程，双方必须懂得宽容和体谅，能够为对方着想、为未来着想才会闯过这一关。经历了这一关的恋人将升华到一种知己知彼的状态，那时候的你们将越来越默契。这可能就是所谓的不经风雨怎么见彩虹，不经历磨合怎么达到和谐吧。

克服磨合期的过程也是去尝试怎样去爱一个人的过程。两个人在一起并不是单纯的谁对谁错的问题，关键是要尊重对方的想法，都要努力地尝试为对方改变自己，以宽容的心去接纳对方，爱情才会更加美好！

5. 稳定期

如果顺利度过了磨合期，恋爱就进入稳定期。在此阶段，恋爱双方既能爱慕对方的长处与优点，又能容忍对方的缺点和不足，这样才能心平气和地相处。有人说，此时的爱情已经上升为亲情，两人的相处模式已经成形。这样的恋爱就可以慢慢发展到家庭角色扮演的阶段。恋人从浪漫回到现实，开始考虑柴米油盐和谋生途径，并为爱情做长远打算。这种家庭角色扮演就为以后的婚姻生活打下了基础。

二、大学生恋爱的特征

对于文化水平较高，情感体验较为丰富的大学生们来说，校园爱情是他们大学生活中重要的一课。大学生恋爱有一些共同的特征：

（一）自主性强，浪漫色彩浓厚

当今大学生的自我意识特别强，崇尚追求恋爱的平等权利。在恋爱问题上，他们一般都是自己做主，并不信奉什么统一的模式，而是自由选择 and 谁恋爱、怎样恋爱。他们想爱就爱、想恨就恨，嘴上不明说，行为却很直接。遇到顺眼的意中人，他们会很快表示自己的爱意。想追某个人，当面不好说就在电话、QQ、微信中说。那种痴痴追求一个人数年不成，而又不另寻新欢的事似乎已是童话。若被对方拒绝也不会痛苦，而是潇洒地将爱箭射向另一意中人。

同时，大学生的恋爱浪漫主义色彩浓厚，追求丰富多彩的精神生活，很少或者根本不讨论结婚、建立家庭、生儿育女等现实问题。恋爱纯净、美丽，有时甚至显得单纯。他们更重视精神层面的相互认同。大学生恋爱的第一要务就是轰轰烈烈地爱，“不求天长地久，只要曾经拥有”成了他们恋爱的写照。恋爱的浪漫性使他们大多数人不善于处理恋爱中的纠葛，把任何的矛盾、摩擦都与感情联系起来。

（二）目的多元化

传统的爱情理念在今天的大学校园受到空前的挑战。有的大学生远离父母，感到孤独寂寞，一时间不知所措，希望通过爱情寻找精神寄托；有的大学生没有远大理想，对未来一片迷茫，想寻觅“红颜知己”，填补空虚的心灵；有的人觉得恋爱是大学的必修课，没有恋爱的大学生活是苍白的，恋爱能使大学生活变得色彩斑斓；有的人完全是为了满足自己的虚荣心，认为恋爱可引起一些同学羡慕的目光。别人有恋人，而自己没有则是一种无能的表现；有的女生认为有男生追求才会显示自己有魅力，追求的人越多，就越觉得了不起；甚至有的男生抱着玩弄女性的心态去谈恋爱；有些大学生迫于现实的压力，希望通过恋爱对象实现一些个人目的，如为了留在某个城市、考上某个学校的研究生、把自己的感情当作敲门砖，通过恋爱牵线搭桥。爱情目的的多元化使大学生恋爱不再如此严肃而神圣。

（三）观念开放

当前大学生的恋爱呈现低年级化，人数呈上升趋势。一年级就开始谈恋爱的已不是个别现象，有的学生甚至一进校就谈恋爱。据调查，大部分大学生已考虑谈恋爱或已在谈恋爱，“从未考虑”或“对学习期间谈恋爱反感”的学生所占比例较少。当今的大学校园里，

无论是教室、图书馆，还是马路上、田径场都有大学生谈恋爱的身影。一双双，一对对，随处可见。在大庭广众之下拥抱、接吻已不是什么新鲜事了。如果说，以前的大学生谈恋爱是怕别人知道，那么现在的大学生谈恋爱是生怕别人不知道。目前，屡次出现的“表白门”愈演愈烈，呈现公开化、新奇化的特点。

另外，恋爱更趋向于发生身体上的接触。在一项调查中发现，认为“只要两人同意，就可以发生性关系”的男生占 61.7%，女生占 59.1%。另外，在一项恋爱行为尺度的调查中有五种恋爱行为，分别是拉手、接吻、爱抚、进行性行为、同居。半数以上的男生选择了“同居”这一项，而女生普遍认为接吻或者爱抚都是正常的性行为⁵⁰。

（四）态度宽容，情感危机增多

大学生的恋爱重过程，重体验，强调“恋爱的现在进行时”。“谈不来就分手”成为很多大学生对恋爱的态度，所以恋爱关系脆弱化，“有情人”难以成“眷属”，一大批大学生加入被失恋的大军。另外，很多大学生在大学期间谈过几次恋爱，更有甚者，换恋人的次数达到让人瞠目结舌的程度。

虽然失恋对于大学生来说是一个不小的挫折，但是大多数学生对失恋的态度还是理智而宽容的，都能正确地对待和处理。然而，也有一些失恋者不能及时排解这种强烈的情绪，出现消极心态，自暴自弃、封闭自己、甚至自卑迷惘、产生自杀的心理；还有些对离开、甚至抛弃自己的人念念不忘旧情，想着与对方的点滴美好，甚至希望复合，陷入自欺欺人的幻想漩涡中无法自拔；也有些失恋者因失恋而绝望暴怒、悲观厌世、怀疑一切，或从此玩世不恭、得过且过、求刺激、发泄心中不满。

第二节 守护爱情——处理恋爱困扰

一、爱的困惑——为什么我比以前更想谈恋爱？

进入大学“恋爱”或者“不恋”成了一个问题。有不少学生会问“为什么以前我没有像现在这样想谈恋爱？我要不要谈恋爱？”那么，为什么大学生的恋爱需求在此时会变得如此强烈呢？要回答这些问题，需要弄清楚大学生恋爱的驱力。大学生的恋爱驱力主要包括：

（一）生理驱力

大学生从入学到毕业一般是在 18~23 岁之间，处于青春期的后期。在这个阶段其第二性征发育达到顶峰，性意识增强，内心躁动不安，渴望与异性交往。

（二）心理驱力

大学生的生理和心理机能趋于成熟，他们精力充沛，渴望与异性交往，大学生往往容易产生性冲动，性心理需求使他们对异性的爱慕超乎其他年龄段的人。具体而言，大学生

⁵⁰ 黄有梅，李德. 当代高校大学生性心理特点分析及对策[J]. 当代教育论坛，2004，09:85~86.

爱情产生的心理基础主要有以下两点：一是自我意识的增强。自我意识是对自己身心活动的觉察，即自己对自己的认识，具体包括认识自己的生理状况（如身高、体重、体态等）、心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等），以及自己与他人的关系（如自己与周围人们相处的关系、自己在集体中的位置与作用等）。大学生会注意自己在异性心目中的形象，很注重异性对自己的评价。他们会尽力在异性面前表现得优秀，以给异性留下良好的印象。二是性意识的进一步强化。大学生对异性的好感表现得比中学时代更为清晰、直接。对于自己钟情的异性，他们会大胆地表达。

（三）环境驱力

大学生走过了“黑色六月”，摆脱了家长及老师的约束和“监控”，来到大学校园，使得大学生拥有了更大的自主性。有人说大学生活是“青春的诗行”。在校园的每一角落，燃烧的是青春的火苗，飘荡的是青春的气息。他们一起探讨学习、相互帮助、一同交流思想、消除心理的屏障，独特的大学生活给爱情撒上了一包“催生剂”。再加上，校园里的爱情相互感染，周边的恋爱现象会促使更多的大学生想要去尝试“爱情之果”。

二、爱的困惑二——我怎么知道他（她）是喜欢我？还是爱我？

有人问上帝，“喜欢”与“爱”有什么区别？

上帝指了指一个孩子，只见孩子站在花前，被花的美丽迷醉，不由得伸出手把花摘下来。

上帝说，这就是喜欢。

上帝又指了指另一个孩子，只见孩子满头大汗地在给花浇水，又担心花被烈日晒着，自己站在花前。

上帝说这就是爱。

是友谊，还是爱情？喜欢上对方，还是爱上对方？这是异性交往从友谊发展到一定程度时会表现出来的状态，这种状态让很多的大学生感到焦虑、无所适从。

爱情最容易混淆的一种人际吸引形式是喜欢。社会心理学家鲁宾对爱情和喜欢的关系进行了系统的研究，他发现爱情不是喜欢的一种特殊形式，爱情与喜欢根本就是两种不同的情感。确实，生活中，“我喜欢他（她），但我不爱他（她）”的现象经常发生。爱与喜欢的区别主要在三个方面：（1）依恋卷入：爱情的双方在感到孤独时，会高度特意地去找对方来伴同和宽慰，而喜欢的对象不会有同样的作用。（2）利他：恋爱中的人之间会高度关怀对方的情感状态，觉得让对方快乐和幸福是自己义不容辞的责任。在对方有不足时，也会表现出高度的宽容。就算以自我为中心、最自私自利的人，在恋爱中也会表现出某种理解、宽容、关怀和无私。（3）亲密：恋爱双方不仅对对方有高度的情感依赖，而且会有身体接触的需求。爱情往往与性欲有关，而喜欢则不涉及这方面的需要。爱情具有独占性和排他性，喜欢则不具有。

心理学家们提供了几项有趣的指标，让你可以轻易了解别人是否对你心仪仰慕：

1. 目光接触。情人常常私眸交投，眉目传情，就算是单恋者，亦喜欢注视心上人的眼睛。研究发现，目光接触次数愈多和愈久的恋人，拥有越热烈的爱火。爱某人，当然会去捕捉他（她）的目光，并用眼神来表达自己的情意！

2. 肢体方向。爱一个人，往往会有意或者无意地将肢体转向对方的方向，例如身体前倾、头部偏侧、手足伸展，这些动作都是希望能多靠近和看到对方，并为下一步行动（谈话或接触）做好准备。

3. 身体距离。两人交谈或接触时始终会保持一段身体距离，而此段距离愈短，表示两人关系愈密切。我们都希望接近自己爱的人，有一句话：“在恋人的身体之间，容不下一根针。”

4. 瞳孔扩大。小孩看见玩具或糖果时，眼睛瞳孔会自然扩大。成人看见意中人出现时，亦会尽量张大瞳孔，以便视线更清晰。而且，瞳孔愈大，双眼显得愈有神，便愈容易吸引对方。

三、爱的困惑三——你真的爱我吗？

在大学中恋爱的动机不仅限于爱情本身，而是成为了满足自己其他需求的一种手段。大学生不良的恋爱动机主要有以下六种：

（一）游戏心理

有些大学生故作潇洒，把感情当儿戏，游戏爱情。他们以“把妹”为乐，恋爱就是为了满足与异性交往的欲望，寻求刺激、填补精神上的空虚。把恋爱当作逢场作戏、玩弄异性的手段，当作一种游离于婚姻之外的享受和消费。有的同学公开宣称，大学期间的“恋爱实习”可以为今后的恋爱积累经验。也有的女（男）同学在男（女）友不在身边时，便一边鸿雁传情，一边续上“替补队员”。

（二）虚荣和攀比的心理

虚荣心理在大学生对恋爱对象的选择和恋爱方式中常有所表现。例如，一些大学生在选择自己的恋爱对象时，并不是以双方是否相互爱慕、倾心、心心相印为标准，而是以对方是不是“带出去很面子”等为标准，以至容貌、身材、家庭经济状况、社会关系等，都成为了选择恋人的筹码。有的人明知自己并不爱对方，但为了贪图虚荣而欺骗自己的感情。有的男生在恋爱中为了争面子，让别人“看得起”，博得恋人的欢心，不顾自己的经济条件，花钱买“派”。还有的女大学生错误地用“是否恋爱”作为衡量和证明自己是否有魅力的标准。

（三）从众心理

有的大学生谈恋爱不是为了寻觅知音，不是因为自己的恋爱条件已成熟，而是缺少自主性，看到其他同学谈恋爱，自己也不甘示弱，于是也模仿他人，急于选择对象，以此炫耀自己，争取人们对自己的较高评价，以满足个人的虚荣心。有关调查发现，有一成以上的大学生谈恋爱的原因是“因为好多人在谈恋爱”。

（四）追求功利的心理

“这是一个拼爹的时代，工作找得好，还不如嫁得好。”有些大学生把谈恋爱当作谋求功利的手段，把爱情建立在对方家庭的社会地位、经济条件上；或以父母的社会地位和家庭的优越条件为资本，待价而沽；或从今后的就业、升迁等某种个人动机出发，总是盘算从对方那里得到好处，似乎爱情的目标不是恋爱对象自身，而是他（她）的家庭出身。

（五）性好奇心理

大学生处于青春后期，性心理基本成熟，但是性心理并没有伴随生理性的成熟而成熟。他们对性充满着好奇。出于对异性的吸引，情不自禁地表现出对异性的关注和兴趣。

（六）排遣寂寞的心态

有些大学生谈恋爱好像只是为了填补生活的空虚，以排遣寂寞为目的。有些学校的文化生活单调，课余生活枯燥乏味，再加上家庭干预的减少，对与同学之间的人际关系适应性较差，以致感到空虚、寂寞、孤独、无聊，于是寻求爱情就成为填补心理空虚的需要。几年前，一些大学里流传着一首校园歌曲：“今天又是星期天又是星期天，冷冷清清是校园是校园。本地同学回家去团聚，留下外地学生孤孤单单。没有约会也没有恋爱可谈，泡包方便面就当晚餐……”，唱的就是大学生孤独、寂寞、百无聊赖的感受。

四、爱的困惑四——单相思的苦楚

在一些人的成长故事中都曾有过这样的情感体验：偷偷地迷恋着一个人，因为他（她）身上有种不可抗拒的吸引力。而自己只是有意无意地留意着对方的一举一动，让其音容笑貌左右自己的视线，为了此情而辗转反侧，彻夜难眠……

这种以一厢情愿的倾慕和爱恋为特点的情感为单相思。单相思的形成大多有四种类型⁵¹：

（一）“爱情错觉”型

误把友情当爱情，把男女同学间正常的交往、朋友式的关怀和友谊误解为爱情，因而误解对方的言行、情感，想入非非，陶醉于遐想的“爱情”中，造成单相思。这种人应妥善处理好彼此关系，相爱不成友谊在。珍惜和发展友情，或许某一天水到渠成，友情可能会发展成爱情。但不宜操之过急，要慎之又慎，把握火候。

（二）“理想模式”型

每个男女青年的心中都有自己的“白雪公主”或“白马王子”，一旦在生活中遇到一位在容貌、才华、气质、风度都与自己心中的理想模式吻合的人，就会产生难以抑制的爱情之火。这种爱在没有引起对方的感情共鸣时就形成了单相思。单相思的对象有的是同窗好友，有的是邂逅新朋，有的只是一面之交，也有的是影视明星或小说中的男女主人公。这样的感情只会白白浪费自己的感情。这时就要用理智之刀及时斩断情丝，早日走出感情的误区。

（三）“自作多情”型

这种单相思者明知对方不爱自己，还是一味地追求、纠缠。这种人应及时止步，如果不顾现实，执意追求，只会“多情反被无情恼”。不仅得不到真正的爱情，还会损害自己的形象。极少数大学生为了表明自己的“真心”和“痴情”，会出现一些偏激狂热行为，如天天送花，或站在寝室门口苦苦等待，或扯着嗓子大喊“我爱你”，或站在对方窗下彻夜弹唱。甚至有的长跪不起，哭哭啼啼，反复乞求，还有的为之割腕、服毒、以死相挟。如果对方

⁵¹ 姚锡远，王金云. 当代大学生心理健康教育[M]. 开封：河南大学出版社，2000年，188～191页.

真的没有爱，那么这些举动不仅感动不了对方，而且会让对方觉得幼稚可笑，从而导致对方的厌恶和看不起，更觉得追求者不值得爱。因此，大学生应学会自尊自爱，遇到这种情况，应早日调转方向，寻找属于自己的那一片爱情天空。

（四）“情感封拒”型

自己深爱对方，却不知对方的感情，又怯于表白，或者故意在对方面前装出一副不屑一顾的神情，甚至口是心非，欲爱却贬，背地里却苦苦相思，夜不成寐，处心积虑。在大学生心理咨询工作的过程中，遇到最多的爱情困扰就是这种类型的单相思。不管是男生、还是女生，普遍存在着情感的自我封闭，自我折磨，不敢向对方表白，“爱你在心口难开”。其重要的心理障碍就是害怕失败，因而逃避自己的感情现实。当我们引导他们把注意力放在学习上时，他们却很难做到，因为爱已经占满了他们的心。而当鼓励他们勇敢地向对方表达时，他们又踌躇不前，说什么不说出“我爱你”，还可以看着对方、想着对方，尚有一线希望。而一旦表达出来被对方拒绝，就等于判了死刑，连想的念头也被剥夺了，就会因失望而绝望。这实际上就是感情上的自欺欺人。心理学家把这种不正确的处理感情问题的方式，称作“情感封拒”。

这种“情感封拒”会影响大学生情感的正常表达和交流，造成心情不佳，郁郁寡欢，“风乍起，吹皱一池春水”“欲笺心事，独语斜阑”。这种感情的封闭和压抑，久而久之可能在情感方面被“吊在半空中”，心里七上八下，无所适从，甚至会造成心理疾病。因此，大学生遇到这种情况，要学会勇敢地去表达爱。对爱的渴望如同一盏灯，会使生命的隧道现出一束光亮。或许人生短暂，而获得了爱，便获得了感觉的永恒。无论在生命的哪个驿站，对爱的无畏追求，天地都会为之动容。“精诚所至，金石为开”，不能总是“盈盈一水间，脉脉不得语”。应该大胆主动，这方面男子表现得更强烈些。而害怕求爱的男子往往会错失良机，甚至遗憾终生。示爱的方式因人而异，但总的来说，男子应主动、直接、大方，女子较被动、含蓄。即使较为主动的女子，也只是暗示对方，或宁愿等待。示爱的方法自古至今各不相同，如抛绣球、送玫瑰、赠礼物、写情书、借“红娘”介绍等。记得钱钟书先生的《围城》中说道：“借书是恋爱的开始。”选择一种比较婉转的求爱方式，对性格内向、苦于表达的男女生不失为一种好的方法。

五、爱的困惑五——失恋了，为什么你不爱我了？

电影《失恋 33 天》在大学生中引起剧烈反响。剧中用主人翁黄小仙的视角展现了她在失恋后 33 天中的变化。从最开始的第一天“我慌张得快要把持不住我自己了，想要撞墙，想摔东西，想要放声尖叫。我打开手机的通讯录，我想要和谁说话，是个人就好，能回应就好。但长长的联络人名单上，却没有一个这样的人。”到第 33 天能冷静反思自己“我是从什么时候开始，不再认真听他说无趣的笑话，眉眼带笑地说真好。是从什么时候开始，我每个细节都据理力争，以抓到他的把柄为最大乐趣。是从什么时候开始，我可以面不改色地说太多次分手吧分手吧，苟且偷生不如趁早放弃。每当出现问题时，我最常做出的姿态不是倾听，而是抱怨。一段恋情下来，我总结的关键词不是合作而是攻击。我们之间没有默契。他到最后也没学会主动发问，我到最后也没学会低调质疑，在故事的最开始，我们以为对方是自己人生里的最不能错失的那个唯一，但到最后才颓丧地发现，你不是非我

不娶，我不是非你不嫁，只是个太伤人的误会而已。”

（一）什么是失恋

失恋，顾名思义——恋爱失败，是恋爱中常见的一个问题。爱情心理学对失恋的严格定义是：在热恋期时其中一方由于某种原因觉得对方已经失去了在心中爱的位置，主动中断与对方的恋情，而被中断方的感情仍难以平复，处于“失恋”状态；或双方由于某种不可抗的外力的作用，被迫中断相互间的恋爱关系，双方的感情都难以平复，都处于“失恋”状态。这两种失恋状态对人的心理打击都是由于热恋关系的突然终止而引起的。

而下列三种情况，由于都不存在爱的得而复失，因此，都不能称为失恋。

1. 刚建立恋爱关系就分手，双方还没有进入热恋期，感情并不深厚，心理的打击还比较小。
2. 双方虽进入了热恋期，但经过充分思考后，觉得继续发展这种爱情关系对双方都是折磨，从而理智地分手。
3. 暗恋者，虽然对对方朝思暮想，爱得刻骨铭心，但始终未得到过对方的感情回报，是一厢情愿的单相思。单恋的基本心理特征是痴情，这是当事人自觉进行的一种强烈而持久的感情折磨。

（二）失恋者的情感体验

失恋是严重的挫折之一，它所带来的痛苦是深沉而剧烈的。失恋者所体验的心理痛苦，主要有：

1. 失恋后的虚无感。这是由失恋者的意识偏差和感情痛苦而派生出的一种情感体验。在失恋者看来，人生的一切就像爱情一样虚无缥缈，他们会把失恋和人生联系起来。在他们看来，爱情大树上最美的花朵的凋谢有损于人生的光彩。因而有的人会对今后的道路如何走而忧心忡忡，担心今后的人生怎么过，以至于产生“人生如梦”之感。

2. 失恋后严重的失落感。指失恋者由于对情人的精神和肉体的寄托与依赖的丧失而产生的一种怅然若失的情绪。失恋把恋人拉出了幸福的王国，推进了一个苦闷的天地，伴随着恋爱而产生的一切美好希望一下子都成为泡影。因此失恋者只好以泪水洗刷心灵上失落的创伤，失眠、厌食等成为他们难以摆脱的瘟神。在失恋者看来，失去了心上人，心中的爱和恨、生活的苦与甜、事业上的成败向谁去诉说？还有谁能理解自己？连自己的爱人都这样无情地离去，人生的其他部分难道不会随时失去吗？因此，在刚失恋时，失恋者常陷入强烈的心理冲突之中，一方面是对昔日的情人满怀怨恨，另一方面又难以割断思恋之情，甚至还会反复回忆过去的一切。而这种过分记忆也加重了失恋者的失落感，使之陷入无穷无尽的苦闷与烦恼之中。

3. 失恋后的羞耻感。这是由失恋者的荣誉感和自尊感受挫而引发的心理体验。失恋者由于失落感的产生，他们往往会用警惕怀疑的目光看待周围的一切，总认为周围的人在指责、嘲笑自己，这就导致了羞耻感的产生。

4. 被否定感。这是指失恋对他人，对自己采取否定性态度和对抗性行为。除此之外，在评价一般事物、事件时，失恋者会比一般人做出更具否定性的评价。在其口头语言和书面语言中，否定性语气和词汇出现的几率更大。否定感是失恋心理的置换宣泄，即失恋者把自己的不满和愤怒有意无意地在与人交往中发泄出来。

（三）失恋的阶段

从时间上看，失恋总是要经历类似的轰击感、焦灼的痛苦燃烧感和烦躁不安，直到冲平息的过程。前两个阶段是失恋的危险期，少则三五天，多则十天半月，只有闯过危险期，从失恋的痛苦中摆脱出来，才能使心理恢复平衡。一般失恋都要经历以下几个阶段：

阶段一 震惊与混乱

当失恋突然袭来的时候，恋人们会感觉“地动山摇”，内心充满焦虑和负面的想像。生活处于一片混乱之中，焦虑和无助主宰了一切，原有的安全感和幸福感荡然无存。

阶段二 痛苦与否认

失恋后，你会感觉非常痛苦，或者以泪洗面，或者痛不欲生，不愿意承认恋爱的失败，这似乎意味着人生的失败。否认表现为不接受这样的失败，也不接受生活的改变。否认，在某种程度上能使人回避重大的痛苦。

阶段三 纠缠与挽回

这个阶段你总是在留与不留中纠结，任何一个理由都成为抓住对方的借口，这只是否认后唯一能够付诸实施的行动。即使这样的纠缠对自己造成伤害，但是除了纠缠，还能做什么呢？

阶段四 愤怒与攻击

当恋人转身离去，你会有被人背叛的感觉，还会觉得自己的付出毫无价值，感觉非常愤怒。最爱的人转眼成为了最恨的人，优点全成为缺点，如何恨他都不为过。更有甚者，会实施报复，攻击他人。

阶段五 哀伤与抑郁

经历过狂风暴雨后，外部世界没有被我们左右，这时候我们选择退缩到自己的世界，在这里是最安全的。不由自主地回忆过去而流泪，自我放纵而无节制。没有人指责你，也没有人心疼你，谁在乎呢？整个天空弥漫着忧伤的气氛。

阶段六 反思与装不在意

你开始去思考：分手到底是什么原因？是你做错了什么？还是他（她）不值得你爱？你们之间到底出了什么问题？真的无法再接受吗？或许有的问题没有答案，但是你开始去思考并从身边去寻求答案。

或许装作不在意最能让自己轻松自由，没有了牵挂，没有了束缚，让自己满负荷运转。有时候你会想，没有他（她）也一样可以过好。当然这是一闪而过的想法，接下来你会把自己的时间表排得更满，穿梭在一个个的活动中。

阶段七 接受与开始新生活

你逐渐开始接受分手的事实了，已经不再念念不忘过去。生活开始发生了变化，有了新的生活习惯，结交新的朋友。虽然偶尔还会想到他（她），但不会再对你的生活有影响。

你可能很惊奇没有他（她）的生活竟然可以一样美好，甚至有了新的魅力。不过，生活原本就是这样，有的人是路人，有的人注定要陪伴你终老。

恋爱是甜蜜的，然而我们的生活充满了各种遗憾。有遗憾，生命才真实。不管怎么样，失恋总是让人伤心难过，会让人痛得撕心裂肺，但生活还要继续，这就是真实的人生。

（四）失恋的调适⁵²

失恋的人可以采用以下方式调控自己的情绪与行为：

1. 及时倾诉宣泄。内心的烦闷是一种能量，若久不释放，就会像定时炸弹一样，一旦触发即可酿成大难。但若及时地将苦闷宣泄出去，就可以用倾诉或自我倾诉（如写日记）取得内心平衡。因此，一个人失恋后，切不可将心事深埋心底，而应将这些烦恼向值得信赖的亲人或朋友倾诉。当你将所有要说的话千方百计都讲出来时，你就觉得自己的情绪好多了。如果你不善言谈，那么你可以奋笔疾书，让情感在笔端发泄；你也可关门大哭一场，因为痛哭是一种纯真感情的爆发，是一种自我保护性反应。另外，去打球，去参加文娱活动都能消除心中的郁闷，解除失恋带来的心理压力。

2. 学会自我安慰。即“酸葡萄”与“甜柠檬”效应。酸葡萄效应是指失恋者为了缓解内心痛苦，像伊索寓言里的狐狸那样说“葡萄是酸的”，指出以前恋人的一些缺点，有助于打破理想化倾向。“甜柠檬”效应则是指罗列自己的各项优点，找出自己的美好之处有助恢复自信，从而减轻痛苦。

3. 采用吐纳气功使心情平静。吐纳气功也是一种排解忧郁情绪的积极方法。首先，要尽量使自己安静下来，自然站立，尽量放松，深吸气，呼气时默念“呵”“嘘”的声音。周而复始，共呼吸6至18次。同时你想象把忧郁通过“呵”和“嘘”排了出来。这样你就会气愤全消，心平气和。因为吸气是默念“呵”者，可宣泄心火、安神定志；而呼气时默念“嘘”音，可起疏肝理气、祛怒解郁的作用。

4. 食物调节。近年来国外一些学者研究发现，在热恋者和失恋者的尿液中，苯乙胺的含量差别很大。正常情况下，人体苯乙胺的浓度处于相对稳定状态。热恋时，由于大脑的兴奋过程增强促使人体内苯乙胺的含量骤增，使人精神焕发，神采飞扬。失恋时，人体内的苯乙胺含量骤减，人便处于精神抑郁状态。使研究人员感兴趣的是，许多人失恋时特别爱吃巧克力。经研究发现，原来巧克力内含有大量的苯乙胺，可弥补体内苯乙胺的含量不足，缓解失恋带给人的痛苦。因此，心理医生们建议，人在失恋时不妨多吃点巧克力。

总之，失恋虽然是一杯难咽的苦酒，但是阳光依然明媚，生活依然美好，有得有失构成了完整的人生。普希金的诗句鼓励了许多人：“假如生活欺骗了你，不要忧郁，不要心急。阴郁的日子里须要镇静。相信吧，快乐的日子就会来临”。真正的勇士，决不甘于在失恋中彷徨、忧伤，而是迅速振作起来，勇敢地去迎接生活。做好感情转移和空间转移，做到失恋不失志，失恋不失职，失恋不失命，失恋不失德。

⁵² 姚锡远，王金云. 当代大学生心理健康教育[M]. 开封：河南大学出版社，2000年，193～199页.

第三节 滋养爱情——培养爱的艺术

一、树立健康的恋爱观

爱情的非理性观念：

大学期间一定要谈一回恋爱，没有爱情的大学生活是失败的。

◇爱凭的是感觉，爱不需要理由。

◇爱与性是统一的，因为相爱而发生性关系无可非议。

◇恋人是完美的，爱情是至高无上的。

◇不在乎天长地久，只在乎曾经拥有。

◇爱情是永恒的。

◇我的恋人只属于我。

◇爱情能够改变对方

◇爱情是靠努力可以争取到的，只要付出必有回报。

◇失恋是人生重大的失败。

◇爱的给予就是“付出”，满足对方一切要求。

◇爱情重在过程，不在结果。

恋爱观是指人们对待恋爱问题所持的基本观点。健康的恋爱观对大学生来说是十分重要的。它是大学生品尝爱情甘露和事业硕果的关键，对大学生的成才也将起到巨大的推动作用。健康的恋爱观包括以下三方面的内容：

（一）健康的恋爱心理

恋爱心理的产生是以人的生理成熟为基础，以社会环境为外界条件，以自我意识为标志，三位一体综合作用的结果。大学生正值青春期，性意识不断成熟，自我意识不断完善，又有异性间充分交往的时间和空间，因此必然产生各种恋爱心理。大学生健康的恋爱心理应包括以下几个因素：

1. 恋爱动机必须单纯

恋爱是男女之间的私事，但同时又是一种人类的社会行为。恋爱的目的应该是为了寻求一个能与自己在未来的人生道路上志同道合、同舟共济的终身伴侣。而绝不应该把其作为改变自己社会地位的手段和交易。因为，一旦把恋爱对象的外貌、金钱、职业、地位和权势等杂念作为自己恋爱的主导动机，就会破坏爱情。因此，恋爱动机的单纯性是获得真正爱情的前提。当然，恋爱并不是空中楼阁，其目标是缔结婚姻，成家立业，需要一定的物质保障。因而，在恋爱过程中适当考虑对方的职业、相貌、家庭、经济状况等外在因素是无可非议的。但绝不能把这些因素作为恋爱的主导动机，追求那种虚伪、浅薄的“爱情”，更不能把爱情当作一种手段和交易，那样只能亵渎爱情。

2. 追求思想感情的一致

思想感情一致是真正爱情的思想基础。最近有人提出文化的“门当户对”，其实就是

指双方思想感情的相通相融。因为男女之爱包含着丰富的内容，其中既有本能的、不可能抗拒的性冲动，又有人类崇高的人情和理性；既有自发性，又有自觉性；既有欲望，又有克制。爱情是肉欲、激情及理智的结合，是生理、心理美感和道德的体验。思想感情的统一，理想信念的合拍，才能使恋爱双方水乳交融，甘苦与共，携手走过人生的风雨历程。

3. 心理的相容

恋人之间的心理相容是恋爱成功的心理背景。心理相容可以巩固和发展爱情。一对恋人如果彼此心理相容，就能体验到欢乐幸福与美好。否则，就会感到痛苦、惆怅与失望。双方心理相容程度越高，爱情就越和谐，婚姻就越美满。其中恋爱双方的观点、信念、情操与感情是否一致是决定心理相容的最重要的因素。当然，我们所说的心理相容，并不是要求两个人的兴趣、爱好、性格、气质等的个性心理特征绝对一致，而是指双方在共同的思想认识的基础上，通过彼此间的相互理解、相互承认、相互弥补、相互影响来取人之长，补己之短，形成和谐互助，相得益彰的最佳效果。

4. 理智健康

爱情从根本上说，是性欲和理智相结合的产物。也就是说，二者缺少其一，就不称其为健康的恋爱心理和行为。同时，恋爱是一个逐步认识对方、发展感情的过程，而不是转瞬即逝的激情或一时的感情冲动。在恋爱之初，要在理智的指导下冷静地观察对方，客观地认识对方。在热恋阶段，更需要用理智去调整、克制感情，使自己的行为与社会规范相符合。有些大学生在恋爱过程中，缺乏健康的理智感，过早被甜言蜜语所迷惑，陷入卿卿我我、绵绵柔情中不能自拔，致使出现判断错误，或失去贞操，成为错误爱情的牺牲品。可见，理智是恋爱时不可缺少的“哨兵”。

（二）正确的恋爱态度

苏霍姆林斯基说过：“爱情的道德纯洁性，是人类灵魂的一面镜子”。这就是说，爱情是反映人们灵魂美与丑，善与恶的一面镜子。通过人们对待爱情的态度，可以折射出一个人的精神境界和道德情操。因此，大学生要以正确的态度对待爱情。

1. 真正的爱情需要真诚

爱情是纯洁的，具有一种美化心灵、净化人格的巨大力量。恋爱双方应以诚相待，互相献上纯洁的心灵和真挚的感情，不能存在任何不良的目的和动机，更不能互相欺骗。恋爱双方应忠诚坦白，互相信赖，把自己的优点、弱点及各方面的情况如实告诉对方。这是恋爱双方全面了解和充分信任的基础，也是互相尊重的表现。那种有意隐匿自己的不足，甚至用欺骗手段获得的爱情不会长久。只有两颗真诚之心的撞击才能产生绚丽的爱情火花。

2. 高尚的爱情需要专一

爱情是一种高尚的道德情感，贵在专一。爱情专一，是指男女双方一旦确立了恋爱关系，就要经得起时间、空间和条件变化的考验，专心和精心地培养感情，并以此来约束自己。不因财穷而爱尽，不因色衰而爱亡，不因位变而心移。不能以恋爱自由为借口，朝秦暮楚、见异思迁、甚至脚踏两只船。因为爱情具有强烈的排他性，爱情所包含的特有感情

和所承担的义务只存在于恋爱双方之中。男女青年一旦相爱,就排斥任何第三者对自己的任何亲近行为。爱情的排他性决定了恋爱的专一性。一个在爱情上不忠贞、不专一的人,不仅得不到纯洁的爱情,而且也很难成为一个品德高尚的人。所以,大学生要用高尚的思想情操去追求至真、至善的爱情生活,培育纯洁、崇高、永恒的爱情。

3. 美满的爱情需要互相尊重、理解

恋人之间的互相尊重、互相理解是恋爱成功的保障,是婚姻幸福的土壤。离开了尊重和理解,爱情之树就会枯萎。

大学生在恋爱过程中要学会尊重对方。具体地说,就是尊重对方的工作、学习、家庭;尊重对方的兴趣、爱好、特长;尊重对方的行为方式、生活习惯;尊重对方的人格和尊严。要在互相尊重的基础上培养平等、纯真、高尚、美好的爱情。那种居高临下,夫唱妇随的思想意识和行为方式直接违背互相尊重的原则,不利于真正爱情的培养、巩固和发展。“理解是爱情的别名”,恋人之间贵在相知。没有理解和信任,互相猜疑、互相设防,美好的爱情就会失去光彩。因此,恋人之间要襟怀坦白、光明磊落,“长相知,不相疑”。用真诚、理解和信任去浇灌、培育爱情,使爱情之树常青。

(三) 恰当的恋爱方式

在恋爱过程中,选择什么方式表达爱情,不仅仅反映了一个人的道德情操、思想修养,还对恋爱的成败也起着至关重要的作用。

1. 提倡文明理智的恋爱方式

恋爱是一种强烈的情感,热恋中的男女常常表现出强烈的对恋人亲近的欲望。有些大学生不顾时间、地点、场合的限制,表现出过分亲昵的举动,甚至发生婚前性行为。这不仅违背了恋爱的道德,也给纯洁的爱情蒙上了阴影,甚至由此出现裂痕,使爱情枯萎,给对方身心造成挫折和痛苦。因此,在恋爱过程中,提倡文明理智的恋爱方式十分重要。大学生要注意行为端正,举止文明,用理智控制行为,用道德约束举止,用文明的方式表达对恋人的爱慕之情,切不可不分场合地放纵自己的行为。

2. 准确地把握住感情的分寸

在恋爱过程中,由初恋到产生真正的爱情,需要一个培养和发展感情的过程。一般而言,成功的爱情形成要经过一个由低到高的发展,即由同学感情到深厚友谊,最后再发展到爱情。任何超越恋爱的感情发展阶段“飞跃”而成的爱情,都会缺乏真正的了解和认识,缺乏必要的感情基础。因此,在恋爱过程中,恋爱双方要准确把握住恋爱中感情的分寸。既不要在“不到火候”的情况下做出过分亲昵的举动,吓跑对方,也不要时机成熟时关起感情的闸门,使对方产生误解,以至错失良机,影响爱情的进一步发展。

3. 学会调适热恋中的性冲动

青年男女在恋爱过程中随着感情的发展会产生强烈的性冲动,这是青年性成熟的必然表现,也是恋爱过程中的正常生理反应。如果不会调适性冲动,过分放纵或压抑,都会给青年的身心带来损害,严重的还会变成心理疾病。因此,大学生要学会调适热恋中的性冲动。当热恋中的大学生凭借坚强的理智战胜了最剧烈的感情冲动,克制了性的纷扰和不安,

从而保持了爱情的纯洁性的时候，就会欣喜地发现，爱情变得更深沉、更理性、更成熟、更崇高了。

总之，健康的恋爱观是大学生生活幸福的保障，是恋爱成功的翅膀。它会使生命之树常青，爱情之花灿烂。

二、培养爱的六种能力

法国古典主义时期最著名的喜剧作家莫里哀（1622-1673）说过：“恋爱是所学校，教我们重新做人”。恋爱的过程也是培养爱的能力的过程。在恋爱过程中，伴随着爱的能力的形成，恋爱中的人也不断成长、成熟。爱的能力是指和他人建立亲密关系的能力，主要包括理解异性的能力、表达爱的能力、迎接爱的能力、拒绝爱的能力、鉴别爱的能力和发展爱的能力。因此，爱情需要培养。爱是一种能力，不能只有好心态就行，还必须有爱的素质、爱的质量、爱的艺术，这才是真正的爱。

（一）理解异性的能力

《男人来自火星，女人来自金星》是约翰·格雷写作的一本两性情感关系图书。这本书归纳出男人和女人在认知上的巨大差异：男人习惯“聚焦式”看待世事，女人则是“发散式”看待周围的一切。这一认知特点导致了男人和女人对待爱情时在思维模式、做事方法和交流形式上的截然不同。有研究表明男性过多地把爱情概念化为激情，而女性更愿意把爱情视为友情，更注重情感的作用。在一项国外的研究中发现，女性总是比男性对伴侣自我揭示得更多。女人比她们的伴侣愿意更多表达温柔、恐惧和伤感，经常抱怨她们的丈夫不关心她们的感情生活，抱怨他们不表达他们自己的感情和想法，使她们不得不一点点地从他们身上发现事情，促使他们“开诚布公”。男人的反应常常是要么表示他们很开放，并没隐藏什么想法，要么是不明白妻子想从他们那里得到什么⁵³。

（二）表达爱的能力

一个人纵有万种风情却拙于表达，无异于木头一块！没有勇气去表达爱，就会陷入深深的烦恼中。即使表达了，但是却不恰当，仍然会遭受挫折。因此，在表达爱的过程中如何让对方明白自己的意思，并接纳自己，同时让自己在遭受拒绝的时候又不被伤害，这是一种值得学习的能力。让我们都学会表达，学会爱。学习用他（她）能感受到的方式去爱他，而不是用自以为是爱的方式去爱他（她）。

在表达爱时要注意以下基本原则：1. 爱的表达必须在双方有感情基础、“心理交融”的基础上进行。2. 必须在双方都有意的情况下进行。3. 说出“我爱你”应该符合双方的性格和心理特征及其他各种具体情况。4. 不能用固定模式去套，表达爱有各种方式，最好根据情境创造性地发挥⁵⁴。

另外，在表达爱的过程中要做到“含而不露，含中有露”。对于表达之后的结果要有充分的思想准备。不管对方是“欣然接受”，还是要“考虑考虑”，或者是“拒绝”，都不能急躁，更不能对方进行威胁或者诋毁。爱情不可强求，强扭的瓜不甜。

⁵³ 圣达洛克（Santrock, JW.）著，王建中等译. 心理调适[M]，北京：高等教育出版社，2008年，255页。

⁵⁴ 张大均，吴明霞. 大学生心理健康教育[M]，北京：清华大学出版社，2007年，116页。

（三）迎接爱的能力⁵⁵

要想拥有甜蜜美好的爱情就必须具备迎接爱的能力，迎接爱的能力包括施爱的能力和接受爱的能力。无论是施爱还是接受爱，首先必须具备的能力就是敢于去爱。一个人只有具备敢于去爱的能力，才可能去爱别人或接受别人给予的爱，也因此才可能在茫茫人海中收获到属于自己的那份真爱。一个人心中有了爱，在理智分析之后，要敢于并善于表达。爱取决于接受者，对对方表达爱就应该用他（她）愿意接受或能够接受的方式，而不是自以为是的方式，这是一种爱的能力。面对别人的施爱，能及时准确地做出判断和鉴别，并果断地抉择，这也是一种爱的能力。缺乏这种能力的人，只会让珍贵的爱情从身边溜走。因此，大学生必须具备迎接爱情的能力，珍惜爱情，珍惜他人。

（四）拒绝爱的能力

拒绝爱的能力主要是指对自己不愿或不值得接受的爱，应有勇气加以拒绝的能力。在自己不希望得到的爱情来临时，一定要勇敢地说“不”。优柔寡断或屈于对方的穷追不舍而被迫接受爱是极其有害的。在拒绝爱的时候，你要思考以下四个问题：你确信自己是不爱还是对爱一概避而远之？拒绝爱时，你能够果断吗？拒绝爱时你够智慧吗？拒绝爱时你能保护对方的自尊吗？一般情况下，拒绝他人的求爱以如实说明自己的态度为好。在向对方说明自己的态度时，要注意尊重对方，话要说得婉转一点，切莫恶语伤人后扬长而去。同时，态度要表达清楚，不能吞吞吐吐、模棱两可，免得对方误解你的感情而陷入“单相思”之中。如果你确定自己不爱对方，那么就坚决离开，勇敢而温柔地说句“对不起”。请记住“你可以拒绝一个爱你的人，但是请你不要伤害一颗爱你的心”。

但是，在现实生活中，有的人求爱被拒绝后仍然对对方纠缠不休，甚至向对方施加压力。针对这种情况，要耐心地说服追求者，让其明白“强扭的瓜不甜”的道理。如果本人说服不了对方，可以请对方的好朋友做工作。只要工作做得细、做得好，求爱者一般是能够接受的。对于那些胡搅蛮缠、恶意要挟的人，可以请求有关老师和领导帮助处理。

（五）鉴别爱的能力

具有鉴别爱的能力同样是对自己 and 他人的一种负责任的态度，鉴别爱的能力主要通过如下几个方面来体现⁵⁶：

1. 好感不是爱情

好感是一种直觉性的感情。如果把爱的历程描绘为“好感、爱慕、相爱”三部曲的话，好感只是爱情的前奏，但它并不一定能发展为爱情。好感以直觉和印象为支点，而爱情则以心灵的融合为基础。

2. 冲动不是爱情

感情冲动常常是暂时性的，一时的感情冲动可以产生于任何一对男女之间。它是两性吸引的结果。感情冲动往往使人头脑发昏，忘乎所以，甚至做出不久便会后悔的愚蠢举动。而爱情则是一种既炽热又深沉、既强烈又持久的感情。它随着时间的推移而生根、开花、

⁵⁵ 邓婷，王燕晓. 浅析当代大学生爱情能力的培养[J]，吉林省教育学院学报，2014，12(30):23~25.

⁵⁶ 吉家文等. 新编大学生心理健康教育[M]，天津：南开大学出版社，2012年，273~274页.

结果,使恋爱的双方变得更加完美、可爱。

3. 单相思不是爱情

爱情必须以互相爱慕为前提。如果一方爱上另一方,同时又得到对方同样的爱,才是美好的爱情。如果自己的情感不能引起对方的共鸣,那么应该及时从情感的漩涡里挣脱出来,去寻找真正属于你的爱的归宿,因为“一厢情愿”的爱是不会结出幸福之果的。

(六) 发展爱的能力

前苏联著名教育家马卡连柯说:“爱的力量只能在人类非性欲的爱情素养中存在。他的非性欲的爱情范围愈广,他的性爱也就愈为高尚。”发展爱的能力,并不是非要具体到对某一异性的爱,可以是更广泛意义上的爱。我们的亲人、同学、朋友、祖国和人民,都值得我们去热爱。发展爱的能力,就是要培养无私的品格和奉献精神,要培养善于处理矛盾的能力,有效地化解恋爱的矛盾纠纷,为恋人负责才能创造出幸福美满的婚恋。

第四节 呵护爱情——处理恋爱中的“性”问题

一、爱情与性

(一) 性心理的发展阶段

性心理是指在性生理的基础上,与性征、性欲、性行为有关的心理状态与心理过程,也包括了与他人交往和婚恋等心理状态。性心理的发展受生理因素、社会因素及家庭因素的影响。我国的心理学家把青春期的性心理发展分为三个阶段⁵⁷:

1. 异性疏远期

在青春期开始时,少男少女对性别的差异特别敏感。这一时期大多是在12~13岁时期。第二性征的出现,使少男少女们内的心出现了懵懂的羞涩感。他们把异性的差别和彼此之间的关系看得很神秘,担心别人看到自己在性征上的变化。认为男女接触是很不应该的事情,也害怕与异性接近遭到别人的耻笑。因而出现了“心有相互吸引之力,而行又互相疏远”的现象,如“走路不同行”“学习不同桌”“开会各一边”“活动各结伴”等。这种少男少女之间有意识的隔膜在短时间内是很难消除和改变的。这些是由于青春期出现的性意识所产生的闭锁性心理状态造成的。因此他们封闭自己,疏远异性,就连与自己平时最熟悉的异性交往也变得不自然起来。他们这种对异性的疏远,主要是心理上向往异性的朦胧感与羞涩感之间的矛盾造成的。

2. 异性接近期

进入青年期之后,随着性生理的发育成熟和个人阅历的增加,青年们向往异性的朦胧感进一步增强,羞涩感减少。他们渴望了解异性、接近异性。但这一时期,他们想接近的往往不是特定的某个异性,而是对异性存在着泛化的爱恋和憧憬,且注意的对象容易转移。

⁵⁷ 吉家文等. 新编大学生心理健康教育[M], 天津: 南开大学出版社, 2012年, 238~239页.

并且希望通过与异性交往,有选择地寻找自己倾心的“白马王子”或“白雪公主”。在这种心态作用下,青年男女结束了“异性疏远期”,代之而来的是异性间的相互吸引力显著增强,乐意与异性为伍参加活动,喜欢与异性相处,力求成为对异性最有魅力的人。由于女性进入青春期的年龄要比男性早些,因此女性对异性的好感要早于男性。此时男女之间的爱慕还只是异性间的吸引与好感,不能称为恋爱。

3. 恋爱期

随着青年男女性生理与性心理的成熟,他们已不再满足于对异性的泛化接近与好感,而是把爱慕的对象集中到某一特定的异性身上,更多地喜欢与自己爱恋的对象约会而远离集体活动。男性往往喜欢显露自己的才华来博得所追求女性的欢心,同时在异性面前尽情表现自己的长处。女性则在外表上学会打扮自己,吸引异性注意,在性格上变得腼腆矜持,学会深藏自己的感情。

他们通过频繁地约会和交谈,了解对方内在的性格价值观及家庭情况,不断增强感情,寻求双方内外的和谐统一,一旦一对青年男女建立了爱情关系,爱情会对他们各自的性格、兴趣爱好等个性心理特征产生巨大影响,并成为激励他们前进的巨大力量。

(二) 大学生性心理发展的特点^{58、59}

1. 性心理的本能性和朦胧性

很大一部分低年级大学生,他们的性心理主要是生理成熟所带来的本能反应。同时,他们对性知识了解比较少,使得他们对性有浓厚的神秘感与朦胧感。正因为如此,他们才更喜探索异性的心理秘密,使其性意识慢慢成熟。

2. 性意识的强烈性与表现上的文饰性

大学生对性的关心程度很高,他们十分重视自己在异性心中的形象,并按异性的要求和希望来塑造自己。在宿舍的卧谈会上,谈论的话题脱离不了对异性的评价,以及如何在异性面前展示自己。同时,尽管大学生对有关性的话题很敏感,但是在行为上却很拘谨,具有明显的文饰性。

3. 性心理的压抑性与动荡性

青春期是人性欲最旺盛的时期,但是由于大学生性心理的不成熟,尚未形成稳固的道德观与恋爱观,自制能力有限,所以他们的性心理很容易受外界的干扰而有明显的动荡性。而且大学生又不具有满足性冲动的伴侣,容易导致过分的压抑。少数人以扭曲的方式来满足性欲,比如“网络色情成瘾”“厕所文学”等。严重者还会导致性心理障碍,如“窥阴癖”“恋物癖”和同性恋等。

4. 性心理的性别差异性

大学生性心理具有明显的性别差异性。在对异性的感情流露上,男生较为外向和热烈,女生较为含蓄而温存;在爱的表达方式上,男生比较直接、主动,女生比较间接、被动;

⁵⁸ 卢勤,周宏,邵玉昌. 心理健康理论与实践[M]. 成都:四川大学出版社,2010年,223页.

⁵⁹ 葛宝岳编. 大学生心理健康教育双向教本——我心飞扬[M]. 吉林:吉林大学出版社,2011年,107页.

在内心体验上,男性更多的是新奇、喜悦和神秘,女性更多的是惊慌、羞涩和不知所措;在表达方式上,男生一般较为主动,女性较为被动,往往采取暗示的表达方式。此外,男性的性冲动易被视觉唤起,而女性易在听觉、触觉刺激下引起性兴奋。

(三) 爱的性困扰

1. 性焦虑

性心理的矛盾、冲突,以及各种性适应不良都会引起性焦虑。大学生的性焦虑主要表现为对自己形体的焦虑、对自己性角色的焦虑和对自己性功能焦虑。

已经进入青春期的大学生,男女生的形体发生了很大的变化。几乎所有的男生都希望自己身材高大,体魄健壮,音调浑厚,拥有男性吸引力,以吸引女性的注意;而女性也几乎都希望自己容貌美丽,身材苗条,乳房丰满,音调柔美,来显示女性魅力,以吸引男性的关注。然而,这些希望只是我们心目中的理想情况,绝大部分同学都不会拥有这样一副近乎完美的体像。中国性学会副会长崔以泰教授和其他专家学者经对北京、天津、贵州、广东8所高校1711名大学生的调查表明,让男生感到烦恼的前五位原因分别为:(1)没有满意的朋友占23.29%;(2)形体不健美占17.88%;(3)个子矮占13.88%;(4)阴茎太小占6.24%;(5)对异性缺乏吸引力占4.59%。令男生感到烦恼的后四项原因都与性体像有关。而让女生感到烦恼的前五位原因分别为:(1)有粉刺、雀斑占21.23%;(2)个子矮占13.23%;(3)乳房太小占12.88%;(4)肥胖占12.65%;(5)没有满意的朋友占9.05%。令女生感到烦恼的前四项原因也都与性体像有关。

除了对形体不安外,大学生还为自己的心理行为是否与性角色相吻合而忧虑。不少男生常感到自己缺乏男子气概,一些女生则觉得自己温柔不够、细心不足。因此有些男生为了使自己像男子汉,而故作深沉,或表现出大胆、粗鲁的行为,甚至以打架、冒险等来显示自己和证明自己。他们追求的往往是外在的东西,忽视了本质的内容。

在性生理发育问题上,男生容易产生遗精恐惧,女生容易产生月经焦虑。先讲男生,遗精是指在无性交状态下的射精现象,是青春期男生常见的正常生理现象。“精满则溢”,是性成熟的标志。但由于受传统观念的影响,不少人认为遗精会失去身体精华、伤元气、肾亏,因而一有遗精,有些男生便感到焦虑不安,惊恐失措。这种不良心态和情绪严重影响了大学生的正常学习、生活和身体健康,容易产生不良后果。有个别人甚至因遗精的恐惧和烦恼而切断阴茎或轻生。现谈女生,月经来潮是女性进入青春期的标志,是正常的生理现象。尽管正常,但是女性的月经期及月经前几天是女性生理的低潮期,身体的耐受性、灵活性下降,易疲劳、感冒。同时,有些女性容易产生情绪波动,如果遭遇较大的压力,甚至会引起痛经、闭经。

在性生理发育问题上,一些大学生还怀疑自己的性功能有问题。有调查显示,30.7%的男大学生怀疑过自己的性功能有问题,13.3%的女大学生怀疑过自己的性功能有问题。在不同专业的大学生中,工科大学生在这方面的比例明显偏高。这种焦虑并没有科学依据,因为他们中的多数人并没有生活的实践,也没有经过身体检查,只是捕风捉影地听人误说,或看到书上讲到一些性功能方面的问题,就胡思乱想,杞人忧天。

2. 性梦

性梦是指人在梦中谈情说爱,甚至发生两性性行为。性梦的本质是一种潜意识活动,是人类正常的性思维之一。在大学生中,有性梦者占70%以上。在性梦中出现的亲密行为,多为亲吻、抚摸等。在调查中,有2278人对“在梦中与异性有过哪些亲密行为”的问题做了回答。其中,接吻占30.9%,抚摸占28.5%,性交占20.9%,其他占19.6%。女大学生梦见性抚摸的比例超过男性,而梦见性交的比例却比男生少得多。性梦给大学生带来一定程度的心理压力,特别是女生的心理压力超过男生。她们中有的人认为这是一种淫欲,是不道德的。严重者还影响到与异性的正常交往。

性梦内容的形成可能有多种,如:看到裸体的异性,与异性接吻、拥抱,被异性爱抚,爱抚异性,性交等。梦中异性的形象有时是清晰的,有时是模糊的。有时,梦境中会有与同性有性接触的情节,而做这种梦的人并没有可观察的同性恋倾向。另外,性梦中的性对象是不可选择的。有调查报告称,性梦者的情欲对象可能是与其一往情深但未成眷属的人,也可能是同班同学、邻居、亲友,还可能是只见过一面而没有任何交往的人,甚至是从不相识的陌生人。

性梦是大学生身心成长过程中性的潜意识被压抑,因性欲冲动所出现的自发暴露,是性心理、性生理发育正常的标志。性梦的自然宣泄,类似一种安全阀的作用,可以缓和累积的性张力,有利于性器官功能的完善与成熟。

3. 性幻想

性幻想,即与性有关的虚构想象,又称性想象。是一种普遍存在的性心理现象。有调查显示⁶⁰男生性幻想比例高于女生。男生的初发性幻想年龄集中在14~18岁,早于女生(为14岁左右)。大学生性幻想内容复杂、对象不一。男生趋向于选择异性(倾慕的陌生异性)为性幻想对象,而女生则趋向于接受同性及异性(自己的恋人)。多数男生的性幻想内容是性交,而女生则以相对温柔的拥抱和接吻为主。并且发生性幻想后,选择发生性行为和自慰的学生占有较高比例。

有研究显示,性幻想后部分学生有自责、犯罪、恐慌感,因而造成不同程度的困惑和影响。其实,性幻想是一种普遍的心理现象,通常是无害或有益的。它既可作为性兴奋的“心理春药”。也是一种心理防御机制,替代不能实现的性追求而获得部分代偿性心理满足。但是,如果过分沉溺于性幻想白日梦中影响了正常生活或社会功能,或幻想过分离奇并坚信是真实的,就属于病理性幻想或妄想了,可能是精神分裂症或其他精神疾病的表现,这就应当寻求精神科医生的帮助了。

4. 手淫

手淫的学术名称为“自慰”,自慰是靠自己的能力来解决性胀满、宣泄性能量,满足自己对性的要求,并从性方面获得快感和慰藉。自慰在男女不同年龄皆有。2013年中山大学校园媒体《中大青年》发起一项调查。调查显示,受访大学生中有85.86%的学生有过自慰行为,28.27%的学生认为自慰有利健康,鼓励适度为之。值得一提的是,男女生的自慰

⁶⁰ 王维,陈青山,刘治民,林佩贤,严红虹. 广东某高校大学生性幻想情况分析[J],中国学校卫生,2008,29(3):222~223.

行为有较大差别。男生自慰比例高达 96%，超过女生三成。

其实自慰是从儿童期就存在的行为，一般并没有性高潮。而青少年正处在性发育时期，当强烈的性冲动难于克制时，容易发生手淫。一般说来，手淫往往开始于无意的行为，如有时由于衣裤太紧使生殖器受到摩擦的刺激后而引起；有人在洗澡时揉搓或触摸外阴部，意外引起性兴奋；有的由于看了带性色彩的小说、电影、电视，引起性冲动。在手淫引起射精时的快感驱使下，一些青年就会通过手淫来获取性满足。据资料显示，中国青少年的初次手淫发生在 14~16 岁之间，因对手淫的传统认识通常忌讳谈及，因此调查时无法得到确切数据。但学校、医院、青少年组织、心理咨询机构及热线电话等经常接到青少年的提问。如“手淫是怎么回事？”“我有过手淫怎么办？”“手淫有害吗？”这表明手淫在中国青少年中也不少见。

自古以来就有“手淫是可耻”的“和见不得人”的观念，并且还认为手淫对身体有害。中国有“一滴精，十滴血”的说法，认为手淫会造成“肾亏”，损害健康，致使不少青少年对手淫产生恐惧感。但其中有些人的性冲动并不因恐惧而减低，又缺乏避免手淫的自制力，于是内心充满矛盾。每次手淫后懊悔、沮丧，因而常会引起神经症和其他心理障碍。这就是手淫有害论的危害。正如美国的艾迪早在 1930 年所著的《情与青年》一书中指出：“如果手淫之事，一旦发生恶果，那必是恐吓与畏惧的结果，因为手淫本身不至于产生不好的影响。”手淫的危害并不在于手淫本身，而是来自对手淫的错误认识。这种错误认识给手淫者带来了巨大的心理压力，使他们每次手淫前后总是伴随高度的精神紧张、恐惧、焦虑、羞愧和耻辱感，甚至罪恶感。这种心理状态会严重损害身心健康。

虽然手淫正常，但是并不代表手淫是必须的，更不是说手淫可以无度。过度的手淫会严重影响身体健康，造成一些泌尿生殖系疾病、性神经衰弱等。男性过度手淫很可能导致阳痿疾病、早泄、前列腺炎疾病、生殖感染等疾病。所以建议最好是 1~2 周一次。

5. 婚前性行为

婚前性行为是指男女双方在恋爱期间发生的性交行为。教育部十五重点课题《大学生性文化研究和性健康实践》。调查显示，恋爱中的大学生几乎都有过拥抱行为，其中 60% 的学生有过亲吻行为。在接受调查的大学生中，11.3% 的学生明确表示自己已经有过性行为。而对于这个问题，还有 29.5% 的学生未做出答复。更有调查显示现在大学生婚前性行为发生比例高达 10% 至 30%。《大学生蓝皮书：中国大学生生活形态研究报告（2013）》指出大学生群体对婚前性行为持积极态度的比例接近 54%，并且男生对婚前性行为的接受度高于女生。有人曾提到每逢过圣诞节、情人节等节日，校园边的旅店生意红火，也是婚前性行为的高发期。男生大声唱着“爱我就给我”，好像以此来检验女人对爱的忠诚。有大胆的女生，毫不犹豫地为爱“献身”，并从中得到真爱的乐趣。娇羞的女生，也禁不住自身好奇心或男生的花言巧语，半推半就间就奉献了自己。

大学生婚前性行为的高发率主要与几种心理有关：性自由心理、性好奇心理、爱与性结合心理、感激付出心理、用性增强感情、增加安全感等。

婚前性行为似乎解决了男女的生理饥渴问题，也似乎能让人提前了解性生活的方方面面，但是其弊端也不容忽视。女生会在心理上受到社会舆论的压力、或是懊悔或是恐惧。

如果在发生性行为时，没有做到安全措施而导致女方怀孕，然后去做流产或是自己私

下服药堕胎，都会导致女方心理和生理的严重伤害。另外，很多人在发生性行为的时候不采取安全措施，还会导致性病传染，艾滋病的传播。

二、爱的性心理之 ABCD

（一）A 掌握科学的性知识，合理释放性压力

处于青春晚期的大学生，其性生理发育已成熟。大学生从性成熟到以合法的婚姻形式开始正常的性生活，一般至少要在 10 年以上，这一时期被心理学家称为“性饥饿期”或“性待业期”。性的困惑是与大学生学业、人际关系并行的三大困扰。所以，大学生要不断学习，逐步认识到性是一门综合性的科学。它包括性生理学、性心理学、性社会学、性伦理、性美学等。大学生们应当努力学习和掌握性科学知识，避免性无知，消除把性仅仅看作是生物本能的片面认识。学习性生理知识，可以明白哪些生理现象是正常的，哪些现象是有害的，消除朦胧感、神秘感和恐惧感。学习性心理知识，可以了解性心理发展规律，掌握自我调控方法。学习性道德和性法律知识，可以明确性行为的道德规范和法律约束，将性行为置于道德与法律的规范之中。

另外，大学生没有性的伙伴不等于没有性的需求，也不等于性销声匿迹了。实际上，性在身体内部的欲望如洪。因此，在生活中要采用合适的方式适应积压的性压力。一般升华法是比较常用的方法。升华法是将被压抑于无意识中的性本能冲动，转向社会所许可的、或所要求的各种活动中去求得变相的、象征性的满足。如果一个人能将自己生活安排充实，多参加学校的文化活动，兴趣广泛，成才意识强烈，性冲动就自然而然地被分散或迁移到成才、成功的兴趣上去了。另外，通过合理的自慰等适当释放一下性压力也是一个必要的选择。

（二）B 培养正常的异性交往^{61、62}

异性交往是人际关系中不可缺少的组成部分。异性朋友的结交是人类友谊交往中顺理成章的事情。异性交往也是寻找心仪恋爱对象的开始。异性之间交往受生理成长的影响，是自我心理发展的需求。在平时要注意把握以下几点：

一是交往双方一定要相互信任，互相尊重。由于男女之间在生理、心理、性格、气质、行为、价值观、人生观、成长背景和生活方式等方面的特点都有着较大的差异。因而彼此交往是否满足对方的需求，双方是否达到共同的交往目的，就需要认真思考。在人际交往过程中，平等和尊重是首要前提。而在两性交往中，男生应充分尊重照顾女生，女生也要自尊自爱自重。

二是交往时，男生女生都应自然相处，不要把性别作为是否交往的前提，不必过分拘谨。我们既要反对男女之间“授受不亲”的传统观念，又要注意“男女有别”的客观事实。男女同学之间不应过分随便，不宜过分冷淡，避免过分亲昵。当然只要是正当的纯正的友情，完全是可以堂堂正正地往来接触。

三是从思想上和行为上分清友谊与爱情的界限。因为人总是有感情的，在友谊和爱情之间并没有一条不可逾越的鸿沟。超过一定的限度，兴许你自己也分不清哪是友谊，哪是

⁶¹ <http://health.sina.com.cn/hc/s/2013-09-04/1038103041.shtml>

⁶² 吉家文等. 新编大学生心理健康教育[M], 天津:南开大学出版社, 2012 年, 250~251 页.

爱情了。

四是应多在集体活动中交往，只有在团体活动的交往中，才可以促进自我认识，坦然增进相互的认识，并较明智地建立友谊和选择恋爱对象，发展健康的两性关系。若是单独相处时，一定要注意选择好环境、场所和时间。尽量不要在偏僻、昏暗处长谈。如果在房间里单独相处，不要插门或锁门，以免引起他人的猜测或误解。

五是相处中的女同学要自尊、自重，男同学要有自制力。人际交往的两性道德原则是必要的。女生在与异性相处时，一定要保持自尊、自爱的美德，既要有女性的荣誉感，又要善于自我保护。作为男性则应更加谨慎，善于克制，这样就不会发生什么意外情况了。要把握交往的尺度和边界，“己所不欲，勿施于人。”

六是异性之间要保持合适的距离。0~0.5 米为亲密距离；0.5~1.25 为个人距离。男女同学的交往应在个人距离范围内进行，这种人际距离较少有身体接触。

七是克服异性交往中的心理障碍。特别是发现自己心仪的异性喜欢上别人时，要学会调剂由此产生的嫉妒、失落心理，要及时摆脱低潮情绪的困扰。

（三）C 谨慎处理恋爱期性接触

随着情爱关系的发展，恋人必然会有不同程度的性接触。由情爱向性爱的过渡和发展是十分自然的事。同时性爱反过来又可增进情爱的深度，使情爱不断发展和浓郁。性爱使两个人的距离一下子就拉近了。从情爱到性爱的发展将给人们带来无限的乐趣和生活动力，增进人们的身心健康。但问题的关键是，在恋爱过程中，性接触既不可回避，又不可轻率。该怎样掌握好这个度呢？国外有人把婚前性接触的程度分为四级：（1）拥抱接吻；（2）爱抚上半身；（3）爱抚生殖器部位；（4）性交。其中（3）是警戒线，决不能突破，（4）是禁区，只要这样就能保护自己。把握这 4 条很重要。性爱、性接触是广义的概念，包括接吻、拥抱、爱抚等，而决非单指狭义的概念——性交。如果在爱情发展到恋人说“你必须以实际行动来证实你对我的爱”时，对方应该明确表态：“你若真的爱我，就应该尊重我的意愿。”恋爱中必须增强自信、自立、自强、自尊的信念，克服依赖心理，以免自己的脆弱防线过早被攻破。

（四）D 妥善处理婚前性行为

1. 简单的避孕知识

（1）避孕套

避孕套，又称安全套、保险套，是性交时套在勃起的阴茎上，使射出的精液滞留在套内，不排入女性生殖道，以达到避孕目的的优质乳胶薄膜制成的套子。它是以非药物形式去阻止受孕的简单方式之一，和其他避孕方法相比，使用方便、没有副作用，亦有防止淋病、艾滋病等性病传播的作用。避孕套避孕成功率一般为 85%，但是在使用的过程中要注意避孕套会滑脱或撕破。

（2）口服避孕药

口服避孕药是由人工合成的雌激素和孕激素配制成的，这种方法避孕的成功率极高。主要有女性口服避孕药和男性口服避孕药，一般以女性口服避孕药为主。女性口服避孕药在正确服用的前提下可保护女性避免意外受孕，但是如果选择药物或使用方法不当，或对

其副作用不了解,不但达不到避孕目的,反而可能招来一些疾病。

(3) 安全期避孕

孕安全期大约为月经后 10 天内,和月经后第 20 天之后到下次月经来潮,距离行经期越近,避孕的可能性就越大。安全期避孕主要是根据一般女性一个月经周期内只排一次卵,并且卵子有一定的存活时间,安全期就是避开了这段时间,避免精子与卵子结合并受精,所以才相对安全。但是,女性的排卵受外界环境、气候、本人的情绪,以及健康状态等因素影响,可出现排卵推迟或提前,并且还有可能发生额外排卵,所以安全期避孕也并非绝对安全。

(4) 紧急避孕药

紧急避孕药是在无防护性生活,或者避孕失败后,人们常用的一种避孕措施。一般在避孕失败和无保护同房后的 72 小时内服用,服药越早,防止非意愿妊娠的效果越好。紧急避孕药仅用于上一次无防护同房之后,对下一次无防护同房不起作用。紧急避孕药并非常规避孕药,它在避孕失败的紧急情况下偶尔使用效果是好的。但若将其作为常规避孕药经常使用,在同一月经周期内连续、多次服用紧急避孕药,可能增加月经紊乱的发生几率。

2. 意外怀孕的处理⁶³

(1) 可以告诉自己最信任的人

通常,每个未婚大学生得知自己怀孕的时候都会害怕,恐慌和痛苦,更不想让父母知道。恰恰相反的是,大多数父母在对待这件事上面都是很积极的。尽管当时他们会愤怒,会震惊,可是,最终他们还是会很心疼你,了解、明白你。第一个伸出援助之手,为你排忧解难。因此,鼓起勇气对他们坦白吧。

(2) 应及时接受医生指导

所有怀孕妇女,尤其是年轻大学生都需要悉心的照料,所以,对于怀孕不应三缄其口,因为你越早得到医疗护理越好。或者你不能对父母坦白,但应该告诉医生实情。

很多大学生认为告诉医生并不是一个好办法。觉得医生只会冷眼相待,告诉她们会觉得很尴尬。其实医生的照顾、心理的辅导是很重要的。医生会帮助你减少焦虑、做出决定。

(3) 尽早选择安全的人工流产

人工流产是指用手术的方法终止妊娠,也就是“人工”终止妊娠。手术方式包括负压吸引术和钳刮术等。在怀孕 100 天以前可以进行人工流产术,怀孕 35-70 天为人流手术最佳时间。怀孕 70 天内做人流,孕囊小,相对于手术的风险就小,恢复快,对身体的伤害不会很大。如果在手术过程中医生操作不当,造成漏吸、人流不全、子宫穿孔等,会影响女性以后怀孕。因此要想人流不影响以后的生育,首先要去正规医院做人流。第二,人流手术要在一个无菌的环境里进行。

(4) 术后注意调养身体。

手术后要注意适当休息,头三天最好卧床休息。因为人工流产后,子宫内膜留下了创面,如过早活动则可能延长阴道出血时间,一般半月内应避免参加体力劳动和体育锻炼。要适当增加营养。如果术后出现严重出血、呕吐、发高烧、阴道排泄失调或胃部剧痛等情形,应立即找医生诊治。两至三个星期内禁止用卫生棉条。若在手术后的第三天出现较严

⁶³ <http://www.qqbaobao.com/baike/zaqi/90065.html>.

重的出血和抽筋，应立即找医生治疗。

最后，以美国著名诗人惠特曼所说的话结束本章的学习。“爱，不是一种单纯的行为，而是我们生活中的一种气候，一种需要我们终生学习、发现和不断的前进的活动”

心灵瑜伽

苏格拉底与失恋者的对话

苏格拉底想看看 2000 年后的世界与他的时代有什么不同。他来到人间，就见到一位年轻人茶饭不思，精神萎靡，其状甚哀。

苏格拉底：孩子，你为什么悲伤？

失恋者：我失恋了。

苏格拉底：哦，这很正常。如果失恋了没有悲伤，恋爱大概也就没有什么味道了。可是，年轻人，我怎么发现你对失恋的投入比对恋爱的投入还要倾心呢？

失恋者：到手的葡萄给丢了，这份遗憾，这份失落，您非当事人，怎知其中的酸楚啊？

苏格拉底：丢了就是丢了，何不继续向前走呢？鲜美的葡萄还有很多。

失恋者：等待，等到海枯石烂，直到她回心转意向我走来。

苏格拉底：这一天也许永远不会到来。你最后会眼睁睁地看着她向另一个人走去。

失恋者：那我就用自杀来表达我的诚心。

苏格拉底：如果这样，你不但失去了你的恋人，同时还失去了自己，你会蒙受双倍的损失。

失恋者：踩上她一脚如何？我得不到的，别人也别想得到。

苏格拉底：可这只能使你离她更远，而你本来是想与她更接近的。

失恋者：那我该怎么办？我真的很爱她。

苏格拉底：真得很爱？

失恋者：是的。

苏格拉底：那你希望你所爱的人幸福吗？

失恋者：那是自然。

苏格拉底：如果她认为离开你是一种幸福呢？

失恋者：不会的！她曾经跟我说，只有跟我一起的时候她才感到幸福！

苏格拉底：那是曾经，是过去，她现在并不这么认为。

失恋者：这就是说，她一直在骗我？

苏格拉底：不，她一直对你很忠诚。当她爱你的时候，她和你在一起。现在她不再爱你，就离去了。世界上再没有比这更大的忠诚。如果她不再爱你，却还装着对你很有情谊，甚至跟你结婚、生子，那才是真正的欺骗。

失恋者：那我为她投入的感情不就白白浪费了吗？谁来补偿我？

苏格拉底：不，你的感情从来没有浪费，根本不存在补偿的问题。因为在你付出感情的同时，她也对你付出了感情，在你给她快乐的时候，她也给了你快乐。

失恋者：可是，她现在不爱我了，我却还苦苦地爱着她，这不不公平啊！

苏格拉底：的确不公平，我是说你对所爱的那个人不公平。本来，爱她是你的权利，但爱不爱你，则是她的权利。而你却想在自己行使权利的时候剥夺别人行使权利的自由，这是何等的不公平！

失恋者：可是，现在痛苦的是我、而不是她，是我为她痛苦。

苏格拉底：为她而痛苦？她的日子可能过得很好，不如说是你为自己而痛苦吧。明明是自己，却还打着为别人的旗号。年轻人，德行可不能丢。

失恋者：这么说，这一切倒成了我的错？

苏格拉底：是的，从一开始你就错了。如果你能给她带来幸福，她是不会从你的生活中离开的。要知道，没有人会逃避幸福。

失恋者：可她连机会都不给我，您说可恶不可恶？

苏格拉底：当然可恶。好在你现在已经摆脱了这个可恶的人，你应该感到高兴，孩子。

失恋者：高兴？怎么可能呢？不管怎么说，我是被人给抛弃了。

苏格拉底：被抛弃的并非就是不好的。

失恋者：此话怎讲？

苏格拉底：有一次，我在商店看中一套高贵的西服，爱不释手，营业员问我要不要。你猜我怎么说，我说质地太差了，不要！其实，我口袋里没有钱。年轻人，也许你就是被遗弃的西服。

失恋者：您真会安慰人，可惜您还是不能把我从失恋的痛苦中引出。

苏格拉底：时间会抚平你心灵的创伤。

失恋者：但愿我也有这一天，可我的第一步该从哪里做起呢？

苏格拉底：去感谢那个抛弃你的人，为她祝福。

失恋者：为什么？

苏格拉底：因为她给了你忠诚，给了你寻找幸福的新的机会。

心理测试

（一）爱情量表和喜欢量表

“喜欢”与“爱情”，你分辨地出来吗？不管你是否在恋爱，试着对自己的情况或想法勾选下列符合自己目前恋爱状况或对爱情憧憬的项目。（可复选）

1. 他（她）情绪低落的时候，我觉得很重要的职责就是使他（她）快乐起来。
2. 在所有的事件上我都可以信赖他（她）。
3. 我觉得要忽略他（她）的过失是一件很容易的事。
4. 我愿意为他（她）做所有的事情。
5. 对他（她），有一点占有欲。
6. 若不能跟他（她）在一起，我觉得非常不幸。
7. 我孤寂时，首先想到的就是要去找他（她）。
8. 他（她）幸福与否是我很关心的事。
9. 我愿意宽恕他（她）所做的任何事。

10. 我觉得他（她）得到幸福是我的责任。
11. 当和他（她）在一起时，我发现我什么事都不做，只是用眼睛看着他（她）。
12. 若我也能让他（她）百分之百的信赖，我觉得十分快乐。
13. 没有他（她），我觉得难以生活下去。
14. 当和他（她）在一起时，我发觉好像二人都想做相同的事情。
15. 我认为他（她）非常好。
16. 我愿意推荐他（她）去做让人所尊敬的事。
17. 以我看来，他（她）特别成熟。
18. 我对他（她）有高度的信心
19. 我觉得什么人跟他（她）相处，大部分都会有很好的印象。
20. 我觉得他（她）跟我很相似。
21. 我愿意在班上或团体中，做什么事都投他（她）一票。
22. 我觉得他（她）是许多人中，容易让别人尊敬的一个。
23. 我认为他（她）是十二万分聪明的。
24. 我觉得他（她）在我所有认识的人中，是非常讨人喜欢的。
25. 他（她）是我很想学的那种人。
26. 我觉得他（她）非常容易赢得别人的好感。

结果分析

你的勾选项目若集中在 1 至 13 项者，表示你对他（她）的感情以“爱情”成份居多，而若多集中在 14 至 26 项者，表示你对他（她）的感情以“喜欢”成份居多。

（二）爱情类型量表

此问卷为不记名问卷，来自美国社会心理学家阿伦森的《社会心理学》第五版。这些项目是请你描述在爱情中的感受。请就你个人真实的感受与经验来填答。如果你现在有男（女）朋友，请以现状作答；如果你曾经有男（女）朋友，请以最近的一位作答；若你还未曾有男（女）朋友，请你用想象的方式作答，最后将自己的爱情类型标出。

对每个项目，请选择 1 到 5 之间的数字来表示你在多大程度上同意或者不同意该陈述。

1=非常不同意 2=中度不同意 3=中立 4=中度同意 5=非常同意

1. 我和我男（女）朋友是一见钟情。
2. 我和我男（女）朋友之间有心动的感觉。
3. 我们的情爱热烈而令人满意。
4. 我觉得我和男（女）朋友是天造地设的一对。
5. 我和我男（女）朋友在感情上能很快融入到一起。
6. 我和我的男（女）朋友能真正地互相了解。
7. 我的男（女）朋友符合我理想中的英俊/美丽的标准。
8. 我会在对对方承诺时保持一点儿不确定。
9. 我相信我过去的事情不会伤害他/她。
10. 有时我会试图阻止我的男（女）朋友找其他的伴侣。

11. 如果我和男（女）朋友分手，我可以很快忘掉这段爱情。
12. 我的男（女）朋友知道我和别人的一些事情会很难过。
13. 如果我的男（女）朋友太依赖我时，我会和他（她）保持一点儿距离。
14. 我喜欢与我的男（女）朋友，以及其他一些人玩“爱情游戏”。
15. 我很难说出自己和他（她）的感情是何时从友情变成爱情的。
16. 我们的爱情需要一段时间的相互关怀。
17. 我希望与对方永为朋友。
18. 我们的爱情是最佳类型，因为是经由长久友情发展起来的。
19. 随着时间推移，我们的友情渐渐与爱融为一体。
20. 我们的爱情是真正深刻的友谊，而不是神秘奥妙的情感。
21. 我们的爱情极令人满意，因为它是从良好的友谊发展起来的。
22. 许诺之前，我会考虑我的另一半未来会成为怎样的人。
23. 在选择男（女）朋友之前，我会先仔细计划我的生活。
24. 我相信择偶最好“门当户对”。
25. 对我家人会有什么影响是我择偶的一个很重要的考虑。
26. 择偶的一个重要因素是对方是否会成为好的父（母）亲。
27. 择偶的一个重要因素是对方对我职业生涯的影响。
28. 在认定他（她）为另一半之前，我会考虑我们是否能生出健康的小孩。
29. 当我与他（她）之间发生问题时，我会寝食难安。
30. 假如我和我的男（女）朋友分手，我会很低沉，甚至想到轻生。
31. 有时候，我会因为恋爱而兴奋失眠。
32. 当男（女）朋友不关心我时，我会感觉全身不适。
33. 从我爱上他（她）后，很难在其他事情上集中注意力。
34. 当我怀疑他（她）和别人在一起时，我会不舒服。
35. 假如他（她）有一阵子忽视我，我有时会做出一些傻事来吸引他（她）的注意。
36. 无论何时他（她）遭遇困难，我都一定会帮他（她）渡过难关。
37. 我宁愿自己受苦，也不让我的男（女）朋友难过。
38. 我的男（女）朋友快乐时，我才会快乐。
39. 我一般会牺牲自己的愿望而让男（女）朋友的愿望得以实现。
40. 我有的一切东西，我男（女）朋友都可以随时取用。
41. 即使我的男（女）朋友生我的气，我也全心且无条件地爱着他（她）。
42. 我宁愿为了我的男（女）朋友忍受一切。

评分：这 42 个项目是基于以上的六种爱情类型。把每个爱情类型上所有项目的得分相加，即为相应爱情类型的得分。情欲之爱：1~7；游戏之爱：项目 8~14；友情之爱：项目 15~21；现实之爱：项目 22~28；激情之爱：项目 29~35；奉献之爱：项目 36~42。

你在每个爱情类型上的总得分是在 7 分到 35 分之间。得分最高的爱情类型反映了你对爱情的态度；而得分最低的爱情类型则最不能反映你对爱情的态度。

【测评解释】加拿大社会学家约翰·李将男女之间的爱情分成六种不同的爱情类型：情欲之爱、游戏之爱、友情之爱、现实之爱、激情之爱和奉献之爱。这些爱情类型，主要

是基于人们在爱情中的不同行为表现。

1. 情欲之爱，也是浪漫之爱。一见钟情式的爱情较容易发生在这种类型之中。情欲之爱者非常注重外表的吸引力，能很快进入爱情。

2. 游戏之爱。这种爱情类型的人，从来不会把爱情当作严肃的事情。他们将爱情视为一场游戏，视自己为这场爱情游戏的高手。虽然他们并不想给别人造成伤害，但事实上却往往如此。

3. 友情之爱。这是一种缓慢发展的爱情，恋爱关系是从友情中慢慢演变而来。双方的相似性在情侣间极为重要。

4. 现实之爱。这是十分讲求实际的爱情类型。他们会站在现实的角度上选择最符合条件的情人。这些条件包括家世、学历、能力、未来成就，等等。

5. 激情之爱。对情人有强烈的依赖感和占有欲。他们的情绪常处在两极化，总被恋爱对象的喜怒哀乐而牵动着。

6. 奉献之爱。这是一种无私、给予的爱情类型。这种恋爱者视付出爱情为理所当然，永远把对方的快乐、幸福放在自己的前面，希望爱人一切都好而不求回报。

活动训练

（一）男生女生对对碰⁶⁴

活动目的：促进学生对自己的择偶标准，树立健康的恋爱观。通过分享，加深对异性的认识。

活动要求：请男女大学生分别写出自己的择偶标准并进行思考，然后统计并公布结果，由此展开交流讨论。

1. 男生填写：

你择偶时最看重女生的三项特质，从下列选项的题号依次标出：

（1）温柔（2）漂亮（3）贤惠（4）高学历（5）健康（6）真诚（7）稳重聪慧（8）才华家庭背景好（9）身材（10）有修养（11）热情、活泼、外向（12）内向沉稳（13）善于打扮（14）爱好相近（15）家庭背景好（16）勤奋好学（17）善良（18）善解人意（19）其他

简单描述你讨厌什么样的女生。

2. 女生填写：

你择偶时最看重男生的三项特质，将其下列选项的题号依次标出：

（1）风度（2）英俊（3）幽默（4）高学历（5）健康（6）真诚（7）稳重聪慧（8）才华（9）出手大方（10）有修养（11）热情（12）活泼、外向（13）内向沉稳（14）穿着潇洒（15）爱好相近（16）家庭背景好（17）勤奋好学（18）善良（19）有责任心（20）其他

简单描述你讨厌什么样的男生。

⁶⁴ 李红亚，万虎，李岚冰.爱的成长：大学生心理健康教育，2012年，224页。

讨论:

- (1) 女生为什么看重男生的这些特质? 由此对男生的启示是什么。
- (2) 男生为什么看重女生的这些特质? 由此对女生的启示是什么。

(二) 学会拒绝婚前性要求⁶⁵

指导者提示: 如何婉转而又坚定地拒绝婚前性行为是一件非常不容易的事情, 看下面的对白, 大家讨论。

(甲乙是一对热恋中的情侣, 下面是他们的一段对白。)

甲: 别的恋人之间都是这样做的, 我们既然相爱也试试吧。

乙: 别人是别人, 但是我还没有想好, 我相信好多人都不会这样做, 包括我在内。

甲: 如果你真的爱我, 就应该理解我的感情, 我真的非常想和你做爱。

乙: 我不跟你做爱, 不等于我不爱你, 如果你爱我的话, 就不要逼我做我不想做的事。

甲: 我们大家都彼此爱着对方, 还有什么不可以做的呢?

乙: 但是, 我还没有足够的心理准备, 我还要好好想一想。

甲: 我们都是大人了, 都已经成熟了, 还等什么呢?

乙: 成熟的人做什么事都会想得清清楚楚, 并会考虑后果。不如我们先讨论一下做过之后, 会有什么样的后果和责任, 你说好不好?

甲: 别人试过的都说感觉不错, 你为什么不愿意呢?

乙: 那是别人的事, 现在我要想想清楚, 我想你是不会逼我的, 是不是?

甲: 有性要求是正常的, 而且性行为会带来快感, 你不想试试吗?

乙: 你付出那么多就是为了试试看? 那你就别搂着我了。

甲: 总之我太爱你了, 有些控制不住了, 现在就想要。

乙: 你太冲动啦! 如果你爱我, 你应该顾及我的感受。

甲: 我知道你其实同我一样很想试试的, 为什么不试试呢?

乙: 其实你都不知道我想要什么, 证明你都不了解我。我要的是真正关心我, 并尊重我的人。


甲: 拥抱使我很兴奋, 如果你真的很爱我, 就证明给我看。

乙: Sorry, 我不想这么做。爱, 不是这样证明的吧! 不如我们冷静一下, 好不好?

甲: 如果你不肯, 就说明你不是真爱我, 那我就找别人了。

乙: 我觉得你很不尊重我, 你真的爱我? 如果你真是这样想的, 我倒要好好想想你是否真正值得我爱。

作业反思

1. 有人说: “恋爱是大学的一门必修课”, 你怎么看? 你的择偶标准是什么?
2. 结合身边的案例, 讨论大学生常见的恋爱困扰, 并提出解决方案。
3. 你如何看待“婚前性行为”? 

⁶⁵ 刘晓玲著:《大学生心理健康教育》, 旅游教育出版社, 2012年, 第198~199页。



第八章 沟通你我他 ——大学生人际交往

心理案例

一、小 J 的困扰⁶⁶

小 J 入学一年了，写了一段生活感言：高考那年，我因为志愿没填好，来到了二类学府，感到老天对我不公平，有种“壮志未酬”的感觉。因此，从进入大学开始，我就自恃高人一等，对周围的一切事物都看不顺眼，总觉得自己应该得到更好的。对于周围的同学，总觉得自己和他们格格不入。心想以他们的学习成绩，我和他们交往有什么意义呢？我讨厌周围的一切事物，对同学组织的各类活动，我也一概不屑参加，觉得那是“低级趣味”。我要用我的才智证明我是最好的！

渐渐地，我和同学们的关系越来越远，成为校园里的“独行侠”。我总是一个人穿梭于教室、食堂、寝室。每天除了学习，还是学习。期末，我的学习成绩名列前茅，拿到一等奖学金。虽然现在已经上大二了，但班上很多同学，我还是不认得。

曾经以为一个人已经习惯了，我已经不怕面对孤独。但是拿着奖学金走在校园中，看着其他同学三个一群、五个一伙，说说笑笑，我不禁感觉到异样的悲凉。是的，我用我的努力在学业上取得了很好的成绩，可是为什么我没有感受到那种成功的喜悦呢？

二、小 Q 的困扰

小 Q 最近根本不想呆在寝室，只要一回到寝室就觉得胸口发闷。小 Q 感觉寝室同学有意在跟自己作对，要排挤他。大一的时候，寝室同学关系还好。大二开始，寝室中三个同学不在乎学习，整天逃课，只顾玩，找女朋友什么的。最讨厌的就是那个睡我对面铺的男

⁶⁶ 连榕，张本钰. 大学生心理健康[M]，北京：北京师范大学出版社，2012 年，177 页.

生，老是和他针锋相对。前两周，那个男生买了一台笔记本电脑，从那以后就经常上网聊天或看电影到很晚，还开着台灯，影响到他睡觉。有一次，自己跟他说关掉台灯，早点睡觉，他根本没有丝毫反应。如果他早上早起，小 Q 还在睡觉，他洗脸、上厕所什么的就会故意弄出很大声响，不让小 Q 安静睡觉。小 Q 想他肯定是在报复自己。

小 Q 很想搞好和室友的关系，但觉得跟他们简直无法相处，想调换寝室或搬出去住，又担心找不到合适的住处。为此，小 Q 最近感到紧张、焦虑、忧郁、甚至失眠。

三、我究竟有什么问题⁶⁷

蓝某是大学三年级的学生干部，学习成绩优秀，但人际关系比较紧张。他不仅与寝室的同學相处不好，就连班上的许多同学也无法友好交往。在同学们心目中，他是一个清高傲慢的人，实在不好接近。虽然他很优秀，但其他方面则不敢恭维。蓝某为此也很头疼，只要是他主持的活动项目，同学们似乎都有意不参加，好像故意和他作对。而他本人长期坚持的做人准则就是：我行我素，万事不求人。他几乎不接受别人的帮助，也认为自己没有帮助别人的义务。他成绩好，可每当班上同学向他求教时，他要么说不知道，要么就在给别人讲完之后，将别人奚落一顿。有时还要加上一句“拜托你上课时认真听讲，下次不要再来问我这么简单的问题”。时间一长，同学们都不愿意和他交往，人际关系越来越差。蓝某对自己的人际关系状况十分不满意，有时感到孤独、没有归属感。有时这种孤独感令他窒息。他很焦虑甚至恐惧，但不知从何入手来改变现状。因此他自己也纳闷：我究竟有什么问题？

小 J、小 Q 和蓝某在人际关系中遇到的问题大学生人际困扰的缩影。大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期。踏入大学，就要处理师生、同学、室友之间等等的关系。面对如此多的人际关系，一些同学因为处理不当，整日郁郁寡欢，心情沮丧。也有一些学生因为人际关系紧张，精神压力很大，导致不同程度的心理疾病。而更多的同学则由于不知如何处理复杂的人际关系，经常为苦闷、烦恼的情绪所困扰。可见，如何处理好人际关系，对四年大学生活和未来事业的成就，是至关重要的。因此，让我们一起开启人际之旅的学习吧！

心理课堂

社会交往剥夺实验：长期与社会隔离，即所谓“关系剥夺”或“社会交往剥夺”会使人丧失很多能力。美国心理学家沙赫特曾做过一个“人际剥夺”的实验：他以每小时 15 美元的高薪招募应聘者到他创设的一个小房间里去居住，房内有一桌、一椅、一床、一凳，此外别无他物。三餐由人送至门底下的小洞口，住在里面的人伸手就可拿到食物。此人住进这个房间后即与外界完全隔绝，没有报纸、电话，不准写信，听不到外界的声音，当然更找不到人聊天。每天只供应饮食等必需的用品。先后有 5 个人应聘参加了这个实验。居住的时间越长，得到的报酬越多。实验的结果是：1 个人在小房间里呆了 2 小时，3 个人呆了 2 天，只有一个人呆了 8 天。这个呆了 8 天的人出来以后说：“如果再让我在里面呆 1

⁶⁷ 蔡晓军，张立春. 自助与成长-大学生心理健康教育[M]，北京：教育科学出版社，2010 年，130 页。

分钟，我就要疯了。”

也有心理学家曾做过一个“交往剥夺”的实验，结果发现受试者在百米深的洞穴中，单独生活了156天以后，精神面临崩溃状态，神情呆滞、冷漠无情、举止失常。实验证明，没有一个人愿意与其他人隔绝，人们都害怕孤独，可见交往对人是十分重要的。

第一节 初识人际——了解人际交往

一、人际交往的一般过程

人际交往一般包括定向阶段、情感探索阶段、情感交流阶段和稳定交往阶段。

（一）定向阶段

定向阶段包括对交往对象的注意、选择及初步沟通等方面的心理活动。进入一个社交场合时，人们往往会选择性地注意某些人，而对另外一些人视而不见，或者只是礼貌性地打个招呼。对于注意到的对象，人们会进行初步的沟通，谈谈无关紧要的话题。这些活动，就是定向阶段的任务。真正的交往和关系就是由此开始的。如果我们属于社交主动型的人，就会主动与选定的交往对象打招呼，并与之攀谈。在初步沟通的过程中，谈话只会涉及自己最表面的方面。初步沟通的目的，是对别人有一个最初步的了解，以便使自己知道是否可以与对方有更进一步的交往，使彼此之间的关系发展有明确的定向。由于初步沟通实际上是试图建立更深刻关系的尝试，因此，尽管人们所暴露的有关自我的信息是最表面的，但也都希望在初步沟通过程中给对方留下良好的第一印象，以便使以后关系的发展获得一个积极的定向。

人际关系的定向阶段，其时间跨度随情况的不同而不同。相遇到相见恨晚的人，定向阶段会在第一次见面时就很快完成。而对于交往双方都是有较强的自我防卫倾向的人而言，这一阶段要经过长时间的沟通才能完成。

（二）情感探索阶段

进入感情探索阶段，情感融合是双方共同的信任，也就是相互之间建立的安全感。本质上，在何种程度上建立安全感和信任感，人际关系就在何种程度上融合。

情感探索是双方探索彼此在哪些方面可以建立信任和真实的情感联系，而不是仅仅停留在一般的正式交往模式上。在这一阶段，谈论的话题仍会避免触及别人私密性的领域，自我表露也不涉及自己深层的方面。交往模式仍与定向阶段相类似，具有很大的正式交往特征，彼此还都注意自己表现的规范性。

（三）感情交流阶段

在这一阶段，交往的双方已有了基本的信任和感情。交往的广度和深度继续发展，能真诚地为对方着想，既善于赞美对方的优点，也敢于批评对方的过错。通过双方真实的评价性的反馈信息，彼此进行真诚地赞赏和批评，感情会逐步加深，彼此之间会谈论一些相对私人性的问题，例如相互诉说学习、生活中的烦恼，讨论家庭的情况等。这时，双方的

关系已经超越了正式规范的限制,比较放松,自由。如果有不同意见也能够坦率相告,没有多少拘束。但是,许多人同别人的关系并没有在第三阶段的基础上进一步发展,而是仅仅在第三阶段的同一水平上简单重复,有时甚至出现了关系“裂痕”。

(四) 稳定交往阶段

在这一阶段,交往双方心理上的相容性会进一步增加,自我表露也更为广泛和深刻。此时,人们已经可以允许对方进入自己高度私密性的个人领域,分享自己的生活空间和财产。但在实际生活中,很少有人达到这一情感层次的友谊关系,也就是人们常说的“人生得一知己,千古知音最难觅”。

二、大学生人际交往的特点

(一) 迫切性与开放性

迫切性是指大学生在人际交往的需求方面具有急切性的特征。处于青春期的大学生,年龄基本处在十八九岁至二十二三岁。他们思想活跃、精力充沛、兴趣广泛、好奇心强,活泼好动,进入大学后人际交往的需要极为强烈。开放性主要表现在与异性的交往上。由于社会的发展和来自多方面的相关因素的影响,正处于青春期的大学生随着生理的成熟及性意识的产生,对于爱情特别关心和敏感。加之大学生们对校园里广泛的异性交往大多持认同态度,与以往的大学生相比,当代大学生异性之间的交往呈现出明显的开放性特点。

(二) 广泛性与时代性

广泛性是就大学生交往的内容和范围而言的。他们除了寻求友谊,交流学习工作体会外,还常常在一起探讨人生,传递各种信息,开发智力和技能等,并通过参加各种社会活动,使得交往活动范围越来越广泛。当代大学生人际交往的时代性特点主要通过交往方式的改变体现出来。以武汉大学调查结果为例:有50%的学生认为,“以寝室为中心”是最有效、最现实的社交方式,而在另一半的学生中,社会工作和BBS、QQ等新兴网络社交分别以26%和18%的比例占据主导地位,远远高于6%的以“好朋友为主的小圈子型”传统方式。这一结果反映了当代大学生交往观念及方式的改变。大部分的学生不再抱有狭隘的交友观念,转而追求建立更加广泛、多样的人际关系。

(三) 平等性与不平衡性

当代大学生自我意识强,独立自主的要求高。他们期待交往的双方彼此尊重,相互容纳。即使是师生,他们也期待自己对师长的尊重能得到师长平等的回报。实践证明,平等交往的需求使得那些谦和、真诚、善解人意、通情达理、乐观向上的人成为大学生乐意交往的对象。不平衡性主要体现在当代大学生贫富的差别上。有调查显示:经济上的拮据使得贫困大学生在人际交往中较多地表现为被动、性格内向等,甚至个别学生还会由此产生自卑、孤僻等不良心理。

(四) 理想性和实惠性

大学生经济的压力相对较小,人际交往的动机相对比较单纯。他们在交往中真诚、坦

率，比较注重精神方面。因此，对人际交往抱有较高的期望值，并将其理想化。但由于社会上各种因素，尤其是实用主义思潮流行的影响，使理想化有淡化的趋势，而实惠性有上升的势头。目前，已经基本形成了二者并存的局面。

（五）不稳定性

当代大学生是同龄人中比较有知识的群体，思维、认知能力比较强，自我意识不断增强，在关注自我的同时，对社会和人生问题也比较关心，善于思考人生的意义。在交往中往往注重思想上的交流，感情色彩浓厚。但是，大学生的心理发育还没有成熟，其自我意识的增长与认知能力发展不太协调，情绪经常处于不稳定状态。当自己意愿得到满足时可能欢呼雀跃，一旦失败，又可能垂头丧气，情绪一落千丈，陷入焦虑、悲观的情绪状态。因此，这种情绪波动导致大学生人际交往经常处于不稳定状态。

三、人际交往的影响因素

（一）交往频率

对人际交往吸引力的研究发现，我们见到某个人的次数越多，就越觉得此人招人喜爱、令人愉快，这就是人际交往中的“曝光效应”（the exposure effect or the mere exposure effect）。它是指我们对某一对象的喜欢程度，会随着与某一对象的交往次数而发生改变。

心理学家扎荣茨（Robert Zajonc）曾经做过一个有趣的实验。他让一群人观看某校的毕业纪念册，并且肯定受试者不认识毕业纪念册里出现的任何一个人。看完毕业纪念册之后再请他们看一些人的相片，有些照片出现了二十几次，有的出现十几次，而有的则只出现了一两次。之后，请看照片的人评价他们对照片的喜爱程度。结果发现，在毕业纪念册里出现次数愈高的人，被喜欢的程度也就愈高。他们更喜欢那些看过二十几次的熟悉照片，而不是只看过几次的新鲜照片。也就是说，看的次数增加了喜欢的程度。另外，研究者做了一个有趣的研究简单地说明曝光效应。在一个新学期开始时，研究者让大学女生在某些课堂上分别出现 15 次，10 次或 5 次。这些女生从来不和教室里的其他人交谈，只是坐在那里，她们出现的次数有多有少。然后，在学期期末让该课堂真正的学生看这些女生的照片，并询问他们的反应。结果非常清楚：越熟悉的女生（即出现次数越多的女生），对学生越有吸引力，比那些从未看到过的女生更让他们喜欢。

通过这些实验我们可以知道，只要一个人、事、物不断在自己的眼前出现，自己就愈有机会喜欢上这个人（或事、物）。因此，我们在日常生活中可以巧妙地利用这种人类普遍存在的心理特点。例如，如果你是一个自我封闭的人，或是一个面对他人就逃避和退缩的人，由于不易让人亲近而令人费解，也就是不太让人喜欢，所以从现在开始要增加自己与别人见面或者碰面的机会。比如和同学一同上课，或者经常参加一些活动等，也许就可以改变你在人际关系中的被动。如果你想要追一个女孩子，那么在你给女孩子留下了还不错的第一印象后，经常在她身边晃悠，或者乘机靠近她，那么她会觉得你越来越帅。

但是，必须提及单纯曝光效应的限制。“曝光效应”其实没有那么“单纯”，至少以下三点需要特别注意：

1. 一开始就让人感到厌恶的事物，无法产生曝光作用；
2. 如果两个人彼此之间已经有一些冲突，或是性格上本来就不合，愈常见面反而愈扩

大彼此的冲突；

3. 交往频率与喜欢程度的关系呈倒U型曲线, 过低与过高的交往频率都不会使彼此喜欢的程度提高, 而中等交往频率时, 彼此喜欢程度较高。

(二) 空间距离

空间距离会影响人际吸引力。一般来说人们在生活空间上的距离越小, 双方越容易相互吸引。这一规律也被称为“时空接近原则”。生活中常见的“远亲不如近邻”“近水楼台先得月”就是具体的表现。

美国心理学家费斯廷格在 1950 年做了一个简单有趣的实验。这位心理学家对麻省理工学院 17 幢已婚学生的住宅楼进行了调查, 并且调查的对象完全是随机的。后来发现, 在这个居住区中, 居住距离越近的人, 交往的次数也越多, 关系越密切。在同一楼层中, 和紧临隔壁的邻居交往的几率是 41%, 和隔一户的邻居交往的几率是 22%, 和隔三户交往的几率只有 10%。虽然实际距离增加不了多少, 但其亲密程度则大不相同。这个实验证明了居住距离越近的人, 交往的次数越多, 关系也越密切。此后其他的心理学家也做过类似的研究, 结论与此相似。不难看出, 距离的接近程度与交往的频率有直接的关系, 较小的空间距离有利于建立密切的人际关系。但我们在现实生活中也经常看到这样的现象, 由于距离的接近, 如同寝室的同學, 人际关系反而比较紧张。可见, 距离因素只是建立良好的人际关系可利用的因素, 但不是主要的影响因素。

另外, 要注意人际交往中需要保持一定的空间距离。有研究显示任何一个人都需要在自己的周围有一个自己把握的自我空间。它就像一个无形的“气泡”一样为自己“割据”了一定的“领域”。当这个自我空间被人触犯就会感到不舒服, 不安全, 甚至恼怒起来。美国人类学家爱德华·霍尔博士划分了亲密距离、个人距离、社交距离和公众距离四种距离, 各种距离都与对方的关系相称。

(三) 相似与互补

人们往往喜欢那些和自己相似的人。“同是天涯沦落人, 相逢何必曾相识”“物以类聚, 人以群分”以及“志同道合”这些为人们所熟悉的说法, 说的就是人际中相似因素的作用。心理学研究发现, 在人们交往过程中, 如果双方在年龄、兴趣、爱好、经验、信念、价值观及人格特征上具有某种一致性或相似性时, 就容易产生相互吸引的因素, 从而有利于建立良好的人际关系。一般来说, 交往双方的相似性越多, 特别是双方感知到的相似性越多, 越容易产生亲近感, 共同交谈的话题也越多, 并容易产生共鸣, 从而更容易建立融洽的人际关系。这里所说的相似性不是指客观上的相似性, 而是人们感知到的相似性。实际的相似性与感知到的相似性是有联系的, 而且前者往往决定后者, 但二者又不是完全对应的。

互补可视为相似性的特殊形式。当双方在某些方面看起来互补时, 彼此的喜欢也会增加。所谓互补性, 是指需要社会角色人格某些特征的互补。交往双方彼此能满足对方的某些需求, 容易带来人际吸引, 进而形成良好的人际关系。例如, 独立性较强的人, 和依赖性较强的人能够友好的相处, 脾气急躁的胆汁质者与性情温和的黏液质者成为了好朋友。一般而言, 互补因素其作用多发生在交情较深的朋友、恋人、夫妻间。心理学家克切霍夫等人研究了从朋友到夫妻关系的过程中不同的人际吸引因素所起的作用。结果发现, 在初交时, 距离因素、外貌因素及社会资源(如经济地位、职业、学历、文化背景等)都是构

成人际吸引的重要因素。结交后两人的态度、信仰、价值观、人生观、世界观等方面的相似显得更为重要。在友谊和婚姻阶段，双方在人格特质上的互补，在需求上的互补，具有举足轻重的作用。

(四) 个性因素

1. 个性品质

真诚第一：美国心理学家安德森所做的一项调查中得出此结论。由下面表格可见，排在序列最前面，受喜爱程度最高的 6 项个性品质中，包括真诚、诚实、理解、忠诚、真实、可信。而排在序列最后受喜欢程度低的几项品质包括说谎、装假、邪恶、冷酷、不老实。可见，真诚受人欢迎，虚伪令人讨厌。一个人要想赢得别人的好感，与别人保持良好的交往，真诚是必须有的品质。因此，建立良好的人际关系，真诚是必不可少的⁶⁸。

最积极品质	中间品质	最消极品质
真诚	固执	古怪
诚实	刻板	不友好
理解	大胆	敌意
忠诚	谨慎	饶舌
真实	易激动	自私
可信	文静	粗鲁
智慧	冲动	自负
可信赖	好斗	贪婪
有思想	腼腆	不真诚
体贴	易动情	不善良
热情	羞怯	不可信
善良	天真	恶毒
友好	不明朗	虚假
快乐	好动	令人讨厌
不自私	空想	不老实
幽默	追求物欲	冷酷
负责	反叛	邪恶
开朗	孤独	装假
信任	依赖别人	说谎

2. 外貌

外表和容貌对初次交往的人来说，是个重要的吸引因素。在与异性交往时表现得尤为显著。一般情况下，身材好、颜值高的人，对人有吸引力，令人羡慕，引得人爱接近。相反，则容易受到冷遇。

实验一：沃尔斯特等人让男女大学生各 332 名相互组对进行了两个半小时的舞会，舞会结束时，询问学生是否希望再次同对方进行约会。结果表明，外表越吸引人，就越被人喜爱。

⁶⁸ 胡华北，孙晓峰.大学生心理健康指导[M]. 合肥：合肥工业大学出版社，2009 年，156～157 页.

实验二：戴恩等研究者给大学生看三个大学生的照片：一个外貌漂亮，一个相貌平平，一个相貌丑陋。然后要求被试者估计这三个人未来是否幸福。结果发现，外貌具有吸引力的人得到了更多的肯定回答。还有的研究表明，几个月大的婴儿就对漂亮阿姨的照片关注的时间比不漂亮的阿姨的时间长。

所以，有很多的学生苦恼自己长得不够帅或不够漂亮。但是，也不能过分夸大外表和容貌的作用。在交往之初，容貌的作用较大，但随着相互认识的加深，容貌的作用则不断降低。

3. 才能

研究表明，在其他条件都相同的情况下，有才能的人容易受到人们的喜爱。社会心理学家阿伦森设计了这样的实验：在一个竞争激烈的演讲会上，有四位选手，其中两位才能出众，几乎不相上下，另两位才能平庸。才能出众的选手中有一位不小心打翻了桌上的咖啡，而才能平庸的选手中也有一位打翻了咖啡。实验结果表明：才能出众而犯了小错误的人被视为最有吸引力；才能出众而未犯错误的人吸引力居第二位；才能平庸而犯同样错误的人最缺乏吸引力。这项研究说明能力非凡可以使一个人富有吸引力，犯错误使他同普通人更接近，使其吸引力又增加一层。

心理学上对这种现象有两种解释：一种解释是一个能力非凡的人给人的感觉总是不安全不真实的，人们对这样的形象不是真正的接纳和喜欢，而是有距离地敬而远之或敬而仰之。另一种解释是从人的自我价值保护角度来说的。通常人们喜欢有才能的人，才能与喜欢的程度成正比例关系。但是，什么事情都有一个限度，如果一个人能力过强、过于突出，强到足以使对方感到自己的卑微无能或价值受损，事情就会向反方向发展。

所以，我们若想让别人喜欢自己，就不要苛求完美无缺。我们在修炼自身能力、努力成为一个优秀的人的同时，偶尔犯下一些可以被人谅解的小错误，容易让身边人产生亲近之感，为你赢来好人缘。

第二节 改善人际——处理人际关系中的困惑

一、手足无措的寝室关系

寝室人际关系是指寝室成员在相互接触、交往的过程中所形成的心理联系。近年来，寝室人际关系问题咨询在高校学生心理咨询中占据的比重越来越大。许多研究表明，大学生对寝室人际关系的满意度显著影响着其大学生活的满意度。

（一）大学寝室关系的重要性

1. 大学生远离了能给予他们情感满足的父母、兄弟、姐妹等，寝室在一定程度上代替了以前的家。除了能在寝室里获得属于自己单独的一隅之外，还能在寝室里获得以前由家庭所给予的安宁与温馨。能使自己在这个新家里得到尊重和理解，能像以前同家人相处一样相互容忍、和睦共处，能像兄弟、姐妹之间那样相互照应、相互帮助。

2. 就时间而言,大学生平均每天在寝室里呆的时间为13到14个小时,扣除睡眠时间,每天有5到6个小时在寝室度过。在这里,他们没有课堂纪律的约束,每个人都可以很放松地与别人进行交流沟通。

(二) 寝室关系发展阶段

不同年级的大学生的宿舍交往状况存在显著差异。大一时宿舍人际交往频繁,大二时人际交往开始减少,大三时宿舍交往状况降到最低点,大四时宿舍人际交往又有所回升。不同年级的学生对寝室成员及其关系的评价也有差异。大一时对寝室成员及其评价最高,大二时开始降低,大三时降到最低点,大四时又有所回升。

1. 大一是大学生寝室人际交往的蜜月期

初入校园,社交网络还未打开,寝室关系是唯一的社交关系,室友是自己最重要的伙伴,会有相互依靠的心理需要,这段时间常常是寝室集体行动。寝室相处“相敬如宾”的蜜月期。因为同在一个寝室,刚刚组合到一起,彼此的陌生感会让人行为谨慎,自觉收敛起坏习惯,意在给室友留下好的第一印象。另外,急于被新集体认同和接纳的渴望令大家都表现得十分友善,帮忙打饭接水,买东西什么的都是有求必应。

2. 大二是大学生寝室人际交往的磨合期

这时,大家已经基本适应了大学的学习生活,各自在寝室内的言语行为越来越自由和随意。性格、行为、习惯等方面的差异、问题逐渐暴露,致使大学生寝室人际关系质量在二年级逐渐下滑。

3. 大三是大学生寝室人际交往的低谷期

一方面大家彼此有了更多的了解,对于寝室其他成员的缺点与不足不愿再包容;另一方面,大家有了自己的生活重心,上课或自习时往往单独或两人行动,甚至为了将来的工作发生利益冲突,导致寝室人际关系进入低谷。

4. 大四是大学生寝室人际关系的回温期

一方面,大四学生的心理更加成熟,社会化程度最高,人际交往能力又有了显著提升;另一方面,他们在学校的时间越来越短,接触的机会也在减少,许多问题变得不再尖锐。因此,大四学生的寝室人际关系趋于平稳,并无明显冲突。

(三) 与室友最可能发生的冲突

第一,作息时间的冲突,是最容易令人不愉快的。晚睡的一方动静太大,影响了正常休息的同学。这样的矛盾在没有熄灯制度的寝室尤为突出。更有甚者,为了报复自己头天晚上受到的“不公正待遇”,第二天起床时也故意将脸盆、凳子的声音翻倍。如此一来二去,形成恶性循环,寝室人际的温情也就在一日一夜的折腾中灰飞烟灭了。

第二,打扫卫生分工不均。

第三,乱拿东西。

第四,钱的关系。

另外,也有研究也发现,寝室人际关系问题也表现在以下几个方面:

一是寝室人际交往中的“霸权主义”。“我的观点和做法绝对是正确的”“不管什么话

题,他总是要把我彻底驳倒才肯罢休”,经常或者持续地与寝室其他成员抬杠,强迫他人接受自己的观点。

二是对室友口头或非口头的敌意。当接触到不喜欢的室友时,个体会感到焦虑和愤怒,并在言行上有所体现。当对方接收到“敌对”信号后,随之产生强烈的情绪反应,就会出现对骂、打架等过激的行为,甚至会危害到寝室人身、财产等的安全。

三是室友之间贫富差距、物质攀比。寝室成员来自全国不同的地区,家庭状况也各不相同。有的衣食极尽奢华,有的缴纳学费都有一定的困难。他们之间的天壤之别会使得他们之间的距离越来越远。另外,强烈的自尊心往往会使寝室成员间产生攀比等不良心态。

(四) 寝室关系的处理

寝室关系是大学阶段最基本的人际关系,也是日常活动最基本的单位。住集体宿舍,与宿舍成员搞好关系非常重要。关系融洽,心情舒畅,不仅有利于学习,也有利于身心健康。反之,关系不和,甚至紧张,就会给生活抹上一层阴影,带来一系列负面影响。那么,怎样才能处理好寝室关系呢?

1. 与室友统一作息,在日常起居生活给予包容和理解

一个寝室有四到六个甚至更多的人在一起生活,宜用统一的作息时间加以调整。只有大家协调一致、共同遵守,才能减少争执,消除摩擦,维持正常的生活秩序。如果你是“夜猫子”,晚上睡得很迟,待寝室成员都睡了,才洗漱睡觉,这样就容易惊醒其他人,影响别人休息。久而久之,你就会引起室友们的厌恶。

因此,寝室的全体成员应当尽量统一起居时间,减小作息差距。倘若实在有事,早起或者晚睡的成员也应尽量减少声响和灯光对室友们的影响。

2. 不搞“小团体”

在寝室,应当以平等的态度对待每一个人,不要厚此薄彼,和一部分人打得火热,而对另一部分人疏远不理。

有些人喜欢与同寝室之中的某一个十分亲近,平时老是与同一个人说悄悄话,无论干什么事,进进出出都和这个人在一起。这样就容易引起寝室其他成员的不悦,认为你是不屑与之交往。结果,你俩的关系也许搞好,但却疏远了别人。这就不利于建立和谐的寝室关系,是得不偿失的。我们不反对建立有深度的友谊,但决不能以牺牲友谊的宽度和广度为代价。

3. 不触犯室友的隐私

每个人都有自己的秘密,也有足够的好奇心。对于室友的隐私,我们不要想方设法去探求。对方把一个领域化为隐私,对这个领域就有了特殊的敏感,任何试图闯入这个领域的话题都是不受欢迎的。尤为注意的是,未经室友同意,切不可擅自乱翻其衣物等。我们要格外注意这个问题,千万不要随随便便,以为是熟人就忽略了细节。

另外,同住一个寝室,有时难免知道室友的某些隐私,我们也要守口如瓶。将之告诉他人不仅是对室友的不尊重,也是不道德的。

以上几个方面,我们要切实做到,否则触怒室友发生“干戈”也就在所难免。

4. 积极参加集体活动

寝室的活动不单纯是一个活动,更是室友之间联络感情的重要形式,应该积极参与配合。千万不要幼稚地把集体活动当作纯粹费财费力的无聊之举,表现出一副不屑为伍的样子。其实,这都是感情投资,也是不可缺少的人生经历。室友们决定一起去干什么,我们要尊重他们的选择。确实不能参加,可以把自己的想法和意见提出来,不要勉强参与,反倒让室友觉得你在应付了事,更不要一口回绝而伤了室友们的兴致。可以说,集体活动的有无和多少,也从一个侧面反映了这个寝室的团结程度。倘若这样的活动你老是不参加,多多少少会显得你不合群。

5. 关心别人,有难要帮,自己有事也要求助

良好的人际关系是以互相帮助为前提的。在集体寝室中要有良好的合作意识,别人在整理床铺时,你应该想想这种事情是否需要帮忙;有人生病时你是否愿意帮他去食堂买饭。相互帮助的确是不可缺少的,因为任何时候人都难以凭借自己的力量生活。哪怕只是些小事,相互关心帮助也可以加深友谊。平时生活学习中给予室友关心和帮助,当室友遇到困难,我们应当主动伸出援助之手,这自不必说。

那么,当我们有事时,是否适宜向室友求助呢?答案是肯定的。因为有时求助反而能表明你对别人的信任,能够融洽关系,加深感情。比如你有事需请人帮忙,不找室友而远求他人,室友得知后反觉得你不信任他。你不愿求别人,别人以后有事又怎么好意思求你帮忙?其实,求助室友,只要讲究分寸,不使人难堪,是完全可以的。

二、渐行渐远的故友关系

为什么那么多年的感情,说淡就淡了?为什么曾经无话不说的好友,见了面却只能相顾无言?虽然曾经彼此之间很熟悉,但是现在却多了一层隔阂。时间、距离、少联系是感情的杀手,让那些朋友们渐行渐远。

(一) 故友为何会渐行渐远?

很多同学发现以前的好朋友现在却“渐行渐远”,一时之间很难接受。导致这种现象出现的原因很多,分析发现主要有以下几种:

(1) 有了新的朋友,长时间与“故友”不联系,一联系就是想让别人帮忙,这是故友关系的“必杀技”;

(2) 缺乏面对面交流。交往的一方由于上学、辍学或者其他原因到了别的地方,虽然分离的双方可以通过书信、电话、电子邮件等形式保持联系,但是最现代的通讯工具也取代不了面对面交往,时间长了双方之间可聊的东西就只剩下“记忆”了;

(3) 逐渐不喜欢对方行为上或人格上的某些特点。一方面,个人的喜好标准可能发生变化,另一方面,交往中可能发现对方的一些新的特点,而这些特点恰恰是另一方不喜欢的;

(4) 对方需要时不主动帮忙;

(5) 双方之间的生活圈子发生了很大的变化,落差比较大,出现了妒忌或批评;

(6) 对与第三方的关系不能容忍。在亲密关系中,这一点比较突出,因为亲密关系,

尤其是异性之间的亲密关系往往有一定程度的排他性。

（二）如何维持故友关系？

1. 保持联系的频率

在前面人际交往的影响因素中，我们提到人际交往中的“曝光效应”，也就是说一般情况与某个人接触的次數越多，就越可能觉得此人招人喜爱、令人愉快。那么，故友的关系中同样也是如此。如果由于地域的问题拉开了两人的距离，那么保持一定的电话、短信、微信联系频率会让对方了解自己的生括，增加双方之间的了解，增进彼此的友谊。另外，要有适当的面对面交流。双方可以商定在某一个时间段见面或者参与共同的活动。

2. 正确理解故友的变化

在友谊发展过程中，不能不提的就是处在其中的个体的成长。我们说成长在个体发展的过程中是永恒的。那么，有成长，必然就会有变化，甚至有人提出成长就意味着背叛。也许故友在成长的过程中发生了变化，这种变化是你所不能接受的，但是这也给了你一个选择的机会，选择他（她）是否还可以成为你的朋友。如果真的已经不能成为朋友，起码证明在曾经的一段时间中，你们是朋友，这样其实就足够了。如果经历了成长的背叛之后，你们仍然能跟上彼此的步伐，那么，你们仍然会是好朋友。此时的好朋友肯定已经不是以前记忆中的好朋友，只是这种变化在你可承受的范围内，你觉得他（她）没变化而已。所以，让自己用一个宽容的、接纳的心理去接受友谊的“正常”变化。

三、“捉摸不定”的师生关系

（一）大学师生关系表现

1. 师生感情淡漠化或被动化

网上流传一份奇异的试卷，其中有一题是这么出的“请选出***课的任课教师”，答案ABCD分别是四位老师的名字。题目一出，很多学生傻眼了。因为很多的同学真的不记得老师叫什么名字。当然，这是一个极端的例子。但是现实生活中，师生之间的关系情感的缺失，交往被动现象十分明显。大学的老师总是匆匆而来，课上冷冰冰的知识传授。课程结束后，老师收拾好教具便走，师生间“直一奏技者与看客之关系耳”。有这样一段藐视：“想见老师，一般有两种途径：其一是你犯事了，被老师拎到办公室去；其二是你有问题，得求老师帮忙。这样的问题通常是要当学生干部，或者考试很难通过。除此之外，找老师的很少，老师就像是天上的云，够也够不着。”与此同时，大学生自身也在师生交往实践中缺乏主动性和积极性，甚至师生见面也互不搭理，形同陌生人一般。

2. 师生关系利益化或庸俗化

现在师生之间是可以交易的“商品”，很多东西似乎被贴上了价格的标签，沾染了铜臭味。例如，是否担任班干部、学分、作业、评优、评奖、入党、就业、论文、评教、考试作弊、违纪处理等问题上，学生请客送礼，老师“高抬贵手”。师生之间的关系变得越来越庸俗、简单和直接。师生关系中的双方只关心自己一方在教育活动中的利益是否受损、是否最大化，至于对方的心理感受和道德目标则被浓厚且强烈的外在诱惑所侵占，常处于

被遮蔽的状态，甚至被完全抛弃。可以看到，教师忙碌的教育活动背后处处渗透着对可以转化为物质财富的关系攫取，或者雇佣学生作为提高自己“学术生产力”的工具，或者创办公司招募研究生作为廉价或无偿的“实习”劳动力。于是，“老板”代替了“老师”成为了大学师生关系中的另外一种称呼，学生叫得顺理成章，教师听得心安理得。双方就在这样的教育外衣之下从事着一学期又一学期的交易⁶⁹。

（二）新型师生关系的构建

1. 加强师生个人修养

首先作为教师，要明确教书育人的职责和使命，以其渊博的学识、敏锐的思想、开阔的视野和谦逊宽容的品质所闪现的人格魅力去赢得学生的尊敬与喜爱；以身上体现的智慧、知识、道义的力量直接对学生产生无言的持久的影响；以乐观豁达的生活态度和对学生的鼓励信任，激起与学生之间的心灵沟通、思想碰撞。

其次，作为学生要时刻谨记尊师既是一种道德要求，也是大学生顺利成长所必需的条件。尊师就要尊重老师的劳动成果，无论在课内课外，要避免一切不尊重老师的行为。

2. 提高师生沟通频率

心理学研究表明空间上的接近和交往频率的增加会使人更易于深入了解对方。作为老师要重心下移，放下架子，多与学生平等、友好相处。可以说如果老师不能与学生多交流，自然不会成为学生的知心朋友，那么想成为受学生欢迎、尊重的好老师更是“遥不可及”。另外，作为学生应积极主动地与教师交流，要将在学习和生活中遇到的困难，及时、主动地与老师沟通和交流，以得到老师的指导和帮助。

另外，随着信息技术的发展，师生沟通交流不仅可以通过面谈、书信等方式实现，而且还可以通过QQ、E-mail、微信网络工具实现，从而有效地提高交流的质量和频率。

第三节 提升社交——培养人际交往的能力

一、把握人际交往的原则

（一）平等尊重原则

平等就意味着相互尊重，寻求尊重是人们的一种需要。同学间交往的目的主要是在于共同完成大学的学习任务，这就规定了彼此应在人格上平等和学习上互助，并且主动了解、关心同学。同学之间不要因为家庭、经历、容貌、特长、经济条件、社会背景、荣誉等方面的不同而“另眼相看”。每个人在人格上是平等的，只有相互尊重，平等相处，才能有好的人际关系。苏霍姆林斯曾经指出，不要去挫伤别人心中最敏感的东西——自尊心。

尊重别人，首先是尊重别人的意见。能直言规劝过错者，可谓诤友。能当面提意见是相互理解和信任的表现，只有真正的朋友，才会放言无忌。所以，在交往中要善于听取对

⁶⁹ 赵振杰. 当代中国大学师生关系管理探析[J]. 教师教育研究, 2015, 5:89~93.

方意见,互相取长补短,只有这样才能使交道越打越厚。其次,要尊重别人的生活习惯。一个人的生活习惯是自幼养成的,是受家庭的教育和周围环境的影响而潜移默化的结果。生活习惯对于每一个人来说都很难改变。一个人的生活习惯与社会和他人没有直接的利害关系,它只是由各自不同的性情决定的。一般来讲,什么样的性情就会养成什么样的生活习惯。所以,尊重别人的生活习惯就等于尊重别人的人格。古往今来,没有一个人能够同曾经侮辱过自己人格的人“打得火热”。

平等尊重原则在人际交往中的启示是:在人际交往中要给别人留足面子,特别是在公共场合,一定不要做有损对方颜面的事;交往中要容人拥有“自留地”,不能放纵自己强烈的控制欲而剥夺他人的自由空间;在无损自己尊严的前提下,要尽量迎合对方的兴趣和想法;要肯定别人的成绩,并真诚地为他的成绩高兴,满足他的成就感,使他感觉到你在重视他、欣赏他,这样他才会真正喜欢你。

(二) 互惠性原则⁷⁰

提到互惠性,很多同学也许会反对。但是人际关系心理学家认为互惠互利是人际交往的基本原则。受中国传统文化传统观念的影响,人们在交往中更愿意谈人情,而忌讳谈功利。事实上,人与人之间的交往需求是多层次的,可以粗略地分为两个基本层次:一个层次是以情感定向的人际交往,比如亲情、友情、爱情;另一个层次是以功利定向的人际关系交往,也就是为实现某种功利目的而交往。在交往过程中,有时是为了满足物质需求,有时则是为了满足精神需求。

换言之,人际交往的最基本动机就在于希望从交往对象那里获取自己需求的精神上的或物质上的满足。所以,按照人际交往互惠原则,良好交际应采取的策略是既要感情,也要功利。不管是感情、还是功利,人际交往是为了满足双方各自的需求。人际交往的延续或不断加深的一个必要条件是:交往双方的需求和需求的满足必须保持平衡。否则,人际交往就会中断。

也就是说,人际交往的发展要在双方需求平衡、利益均等的条件下才能进行。有人常常抱怨朋友不够意思,不讲交情。其实,这种抱怨是因为朋友没有满足抱怨人的某种需求。所以,一味追求所谓的“没有任何功利色彩的友情”是不现实的,也不必轻率地抱怨朋友“不讲交情”。

我们只需要坦率地承认:互惠互利,是人际交往的一个基本原则。所以,在交往中,要时时想到互惠这条基本原则。在交往中积极付出,这样就能满足交往对象的需要。有句话说得好,“将欲取之,必先与之。”只有这样,才能交到对我们有帮助的朋友。

(三) 适度性原则

人际交往中的适度主要是指在交往过程中的自我暴露适度和人际距离的适度。

1. 自我暴露(自我开放):指在沟通和交往的时候把自己私人性的方面显示给他人。有研究者发现良好的人际关系是在自我暴露逐渐增加的过程中发展起来的。随着信任和接纳程度的提高,交往的双方会越来越多地暴露自己。因此,自我暴露的广度和深度是人际关系深度的一个敏感探测器。人们对于陌生人、熟人和亲密朋友,在自我暴露的广度和深

⁷⁰ <http://wenku.baidu.com/view/9aa90ac7a1c7aa00b52acbda.html>

度上有所不同:

(1) 对于陌生的人,自我暴露的深度和广度都极为有限,交流只涉及非亲密性的话题;

(2) 对于熟悉的人,自我暴露的深度和广度会增加,但只在小范围内涉及亲密话题;

(3) 对于亲密朋友,交流最为广泛充分,所涉及亲密话题和非亲密话题都很广泛。但是无论关系多么亲密,每个人都有不愿意暴露的领域。一般情况下,关系越密切,人们的自我暴露就越广泛、越深刻。但有一个特例,就是彼此没有任何关系的人,有可能做到完全的自我暴露。究其原因,是因为在虚拟沟通的情境下,人们觉得对方不可能介入到自己的现实生活中,风险体验下降,尴尬和羞耻感也降低。这也是一部分大学生喜欢网络人际交往的原因。

2. 人际距离上的适度指的是在人际交往中要合理运用亲密距离、个人距离、社交距离和公众距离。

(1) 亲密距离,这是人际交往中的最小间隔或几乎无间隔,即我们常说的“亲密无间”,其范围约在0~44厘米之间,身体上的接触可能表现为挽臂执手,或促膝谈心,甚至彼此间可能肌肤相触,耳鬓厮磨,以至相互能感受到对方的体温、气味和气息。

(2) 个人距离是人际间隔上稍有分寸感的距离,以较少的直接身体接触。个人距离的近范围在46~76厘米之间,正好能相互亲切握手,友好交谈。这是与熟人交往的空间。陌生人进入这个距离会构成对别人的侵犯。个人距离的远范围约76~122厘米。任何朋友和熟人都可以自由地进入这个空间,不过,在通常情况下,较为融洽的熟人之间交往时保持的距离更靠近远范围的近距离一端,而陌生人之间谈话则更靠近远范围的远距离一端。

(3) 社交距离是已超出了亲密或熟人的人际关系,而体现出的一种社交性或礼节上的较正式关系。其近范围约1.2~3.7米,一般在工作环境和社交聚会上,人们都保持这种程度的距离。

(4) 公众距离一般指公共场合中演讲者与台下听众,教室里老师与学生,舞台上演员与观众的距离,其范围为约3.7~7.6米,这是约束感最弱的距离。总而言之,这四类距离在交往中往往会发生动态变化,即交往双方之间距离会发生缩短或拉开。这种变化本身也是一种“语言”,而且是社交中最应注意的“语言”。

(四) 信用原则

信用原则即讲信誉的原则,孔子说:民无信不立,与朋友交,言而有信。在人际交往中,与守信用的人交往有一种安全感,与言而无信的人交往内心充满焦虑和怀疑。一个人不守信用,就不会有真正的朋友。人际交往中的信用原则包括以下四个方面:第一,不轻诺。俗话说“一诺千金”,自己没有把握办成的事,就不能答应。有的同学在竞选班干部时提出要办多少件实事,脱离实际的许诺。担任班干部后却办不成,结果失信于人,损害了自己的名誉。第二,守信。即与人约定或口头答应的事,要说到做到,即所谓:言必信,行必果。万一办不到,也要向对方说明办不到的真正原因。第三,信任。常言道:“用人不疑,疑人不用。”跟对方交朋友,就要全面了解对方,信任对方。有些同学喜欢“嚼舌根”,刚开始时别人会认为你与他(她)关系特别好,但是时间长了不仅没有人愿意与你交心,还可能失去信任。第四,诚实。待人要诚实,胸襟要坦荡,虚情假意换来的不是友谊。以

诚待人，是信用原则的重要内容。

二、矫正人际交往中的认知偏差

大学生群体对人际交往本身存在一些认知上的偏差，常见的有三种：对人际交往本身的认知偏差、对他人评价方面的认知偏差和对自我评价方面的认知偏差。

（一）对人际交往本身的认知偏差

1. 对人际关系好的标准存在着认知的偏差

很多同学都希望自己能与老师和同学们建立良好的人际关系，但人际关系好的标准究竟是什么？这个问题很多同学并不明确。如有的同学认为人际关系好的标准就是与周围人没有任何隔膜；也有的同学认为人际关系好的标准就是被周围所有的人喜欢；还有的同学认为，如果我不喜欢所有的人，我的人际关系就不好。有这种认知偏差的学生往往会自寻烦恼，因为他所追求的目标是根本无法实现的。因此，只要周围的人际关系出现一点波折，他们就对自己整个人际关系的状况产生怀疑。这样一来就使他们经常生活在不满和忧虑的情绪状态之中。

2. 对人际交往最基本的行为习惯存在认知上的缺乏

由于家庭教育、学校教育对学生人际交往的常识和行为习惯的养成缺乏适量的要求和必要的监督和指导，使得一些学生对人际交往方面的常识知之甚少。如人与人直接交往的第一媒介是什么呢？是语言还是手势？都不对，是眼睛！但不少学生对人际交往中的“目光接触”存在偏见，平时走路时都是低着头，不敢看人；见到老师立即将目光转向他处，与人谈话也总是低着头，不敢与人对视；课堂上发言不是看着听众，而是看着天花板或目视桌面、地面。因为他们认为，“对视显得对人不礼貌”“对视感觉不自在”、“对视会使对方不好意思”。他们全然不知对视——“目光交流”是人与人之间交往的第一要义。

3. 对建立良好人际关系的方式方法和途径存在认知上的误区

对于如何才能建立良好的人际关系，也有不少学生存在认知上的误区。如有的学生认为“有求必应才能搞好人际关系”，还有的学生认为“拒绝别人就等于伤害别人”。有这种想法的学生不敢说“不”，习惯于屈从于人，习惯于有求必应。如果偶然一次没有答应别人的请求，就担心对方“会不会生气”“会不会以后不理自己”等。

又如发现别人的长处，对他人的优点给予实事求是地肯定和赞扬，本来是人与人之间思想和感情的正常交流，也是适当地向他人敞开心扉，促进人际之间的理解，获得人际之间的友谊、支持和帮助的必要方式和途径。但是有的学生却认为，“称赞他人就是阿谀奉承，表扬他人就等于虚伪和献媚”。持这种想法的学生不仅自己不去称赞他人，也对他人的称赞感到反感。无论是他人称赞自己，还是他人称赞他人，都认为是“假招子”，是“虚情假意”，是“没话找话说”。这样的一种认知，就为自己堵住了一条与别人进行正常而友好交流的渠道。实际上人人都需要鼓励，人人都渴望肯定，人人都希望得到夸奖和赞扬。

（二）对他人评价方面的认知偏差

常见的对他人认知方面的偏差有以下五种。

1. 首因效应

首因效应也叫“第一印象”效应。第一印象，是在短时间内以片面的资料为依据形成的印象。心理学研究发现，与一个人初次会面，45秒钟内就能产生第一印象。这一最先的印象对他人的社会知觉产生较强的影响，并且在对方的头脑中形成并占据着主导地位。

美国心理学家卢钦斯（A.Ladins，1957）用编撰的两段文字作为实验材料研究了首因效应现象。他编撰的文字材料主要是描写一个名叫吉姆的男孩的生活片段。第一段文字把吉姆描写成热情并外向的人，另一段文字则相反，把他描写成冷淡而内向的人。例如，第一段中说吉姆与朋友一起去上学，走在撒满阳光的马路上，与店铺里的熟人说话，与新结识的女孩子打招呼等。第二段中说吉姆放学后一个人步行回家，他走在马路的背阴一侧，他没有与新近结识的女孩子打招呼等。在实验中，卢钦斯把两段文字加以组合：第一组，描写吉姆热情外向的文字先出现，冷淡内向的文字后出现；第二组，描写吉姆冷淡内向的文字先出现，热情外向的文字后出现；第三组，只显示描写吉姆热情外向的文字；第四组，只显示描写吉姆冷淡内向的文字。让四组被试者分别阅读一组文字材料，然后回答一个问题“吉姆是一个什么样的人？”结果发现，第一组认为“吉姆是友好的”被试有78%；第二组认为“吉姆是友好的”被试只有18%；第三组认为“吉姆是友好的”被试有95%；第四组认为“吉姆是友好的”被试只有3%。实验结果证明了信息呈现的顺序会对社会认知产生影响，先呈现的信息比后呈现的信息有更大的影响作用。

心理学家指出，首因效应对人的印象的形成起着决定性的作用。初次见面，我们会根据对方的表情、体态、仪表、服装、谈吐、礼节等，形成对方给自己的第一印象。一般来说，第一印象一旦形成，要改变它就不那么容易，即使后来的印象与最初的印象有差距，很多时候我们会自然地服从于最初的印象。

首因效应提醒大学生在与他人初次接触时力争给他人留下好的第一印象，这样能缩短人际交往的距离，得到信任，为以后的良好沟通奠定基础。为此可以从以下两个方面努力：

（1）要适度注重仪表。不管怎样，至少看起来干净整洁。整洁容易留下严谨、自爱、有修养的第一印象，尽管这种印象并不总是准确的。美国总统林肯也曾因为外表的偏见拒绝了朋友推荐的一位才识过人的阁员。当朋友愤怒的责怪林肯以貌取人，说任何人都无法为自己的天生外貌负责时，林肯说：“一个人过了40岁，就应该为自己的外貌负责。”虽然林肯以貌取人值得商榷，却不能忽视第一印象的巨大影响作用，无论外在和内在，都应该格外注重。

（2）要注意言谈举止，让自己显得落落大方。倘若还能做到言辞幽默，侃侃而谈，举止优雅，可谓是锦上添花，一定会在对方心里得个高分，并且这一印象会长时间地左右对方未来对你的判断。

2. 近因效应

近因效应是最近或最后印象的强烈影响。即对一个事物或跟一个人接触的时间延长以后，该事物或人的新信息就会对认识和看法产生新的影响，甚至可以改变原来的第一印象。研究发现，近因效应一般不如首因效应明显和普遍。在印象形成过程中，当不断有足够引人注意的新信息，或者原来的印象已经淡忘时，新近获得的信息的作用就会较大，就会发

生近因效应。

现实生活中，近因效应的心理现象相当普遍。近因效应产生的影响极其微妙，轻者闹一番别扭，彼此不愉快，重者还能酿成悲剧，断送友谊。比如小 A 与小 B 是室友，从开学时起，两个人就是好朋友，对方非常了解。可是近一段小 A 因家中闹矛盾，心情十分不快，有时小 B 与她说话，动不动就发火。而且一个偶然的因素，小 A 听到其他寝室的人说小 B 曾经说过自己的坏话。小 A 认为小 B 过去一直在欺骗自己，于是与她断绝了之间的友谊。其实这就是近因效应在起负作用。其实，朋友之间的负性近因效应大多产生于交往中遇到与愿望相违背，愿望不遂，或感到自己受屈、善意被误解时，这时当事人的情绪多为激情状态。在激情状态下，人们对自己行为的控制能力，和对周围事物的理解能力，都会有一定程度的降低，容易说出错话，做出错事，产生不良后果。

一般来说，两个人初次见面，首因效应所起的作用更大，而两个熟悉的人交往，近因效应的作用就更大。有句俗话说“路遥知马力，日久见真心”，正是人际交往中的真实写照。

3. 晕轮效应

晕轮效应又称“光环效应”，最早是由美国著名的心理学家爱德华·桑代克提出的，指在交往中受到某个人特征影响而对该人的各项特征都以过高或者过低的评价的一种心理现象。“光环效应”通俗化为“情人眼中出西施”“一白遮百丑”，也就是说，由于晕轮效应的作用，一个人的优点或缺点一旦变为光圈被夸大，其缺点或优点也就退隐到光圈背后视而不见了。严重者甚至可以达到“爱屋及乌”的程度，只要认为某个人不错，就会把一切好的品质都赋予他，简直就是一好百好。连他的东西、他的朋友、他的家人，也肯定都错不了。鲁迅先生所说的“红肿之处，艳若桃花；溃烂之处，有如乳酪”，可以用来贴切地形容这种行为。

现实生活中也有不少这样的例子，比如大学生在盲目追星的过程中，如果看到某个明星在媒体上爆出一些丑闻时总是很惊讶，而事实上他心中这个明星的形象根本就是明星在银幕或媒体上展现给我们的那圈“月晕”，他真实的人格我们是不得而知的，仅仅是推断的。另外，热恋中的姑娘和小伙子。受晕轮效应的影响，双方就会被理想化——姑娘变成了人间的仙女，小伙子变成了白马王子。此时，双方都变得完美无瑕，一切缺点都变成了优点：脸色苍白称“洁白无暇”，纤细瘦弱称“苗条匀称”，身体肥胖称“丰满健壮”，脸上黑痣称“美人痣”。难怪莎士比亚曾发出这样的感叹：“恋人和诗人都是满脑子的想象。”

晕轮效应本质上就是一种以偏概全的主观心理臆测，其错误在于：第一，它容易抓住事物的个别特征，习惯以个别推及一般，就像盲人摸象一样，以点代面；第二，它把并无内在联系的一些个性或外貌特征联系在一起，断言有这种特征必然会有另一种特征；第三，它说好就全都肯定，说坏就全部否定，这是一种受主观偏见支配的绝对化倾向。

晕轮效应有时可以帮助我们快速地直觉一个事物，但是也要小心晕轮负效应。大学生在人际交往中应正确把握晕轮效应，发挥其积极作用，防止其负面作用，克服社会知觉中产生的偏见。

4. 刻板效应

你是否有以下的判断呢？北方人是豪爽的，南方人是精明的；农民是质朴的，商人是

精细的；女人是温柔的，男人是刚毅的等。这就是刻板效应。刻板效应，又称刻板印象、社会定型、定性效应，是指人们用刻印在自己头脑中的关于某人、某一类人的固定印象，以此固定印象作为判断和评价人依据的心理现象。前苏联社会心理学家包达列夫，做过这样的实验，将一个人的照片分别给两组被试看。照片人物的特征是眼睛深凹，下巴外翘。再向两组被试分别介绍情况，给甲组介绍情况时说“此人是个罪犯”，给乙组介绍情况时说“此人是位著名学者”，然后，请两组被试分别对此人的照片特征进行评价。评价的结果，甲组被试认为：此人眼睛深凹表明他凶狠、狡猾，下巴外翘反映了其顽固不化的性格；乙组被试认为：此人眼睛深凹，表明他具有深邃的思想，下巴外翘反映他具有探索真理的顽强精神。这反映出人们对社会各类的人有着一定的定型认知。把他当罪犯来看时，自然就把其眼睛、下巴的特征归类为凶狠、狡猾和顽固不化。而把他当学者来看时，便把相同的特征归为思想的深邃性和意志的坚韧性。

刻板效应实际就是一种心理定势，具有如下特点：对个体、群体过于简单化地分类；在同一社会、同一群体中，刻板印象有惊人的一致性，多是偏见，甚至完全错误。

5. 投射效应

投射效应是指以己度人，认为他人具有与自己相同的特性，把自己的感情、意志、特性投射到他人身上，并强加于人的一种现象。通俗地说就是“以己推人”“以己之心，度人之腹”。比如，心地善良的人总也不相信有人会加害于他；而敏感多疑的人，则往往会认为别人不怀好意；一个经常算计别人的人就会觉得别人也在算计他。

心理学家罗斯为了研究投射效应，曾做过一个著名的实验。他在 80 名参加实验的大学生中征求意见，问他们是否愿意背着一块大牌子在校园里走动。结果，48 名大学生同意背牌子在校园内走动，并且认为大部分学生都会乐意背。而拒绝背牌子的学生则普遍认为，只有少数学生愿意背。可见，这些学生将自己的态度投射到其他学生身上。

投射心理其实是对他人的一种定位，一种揣测。由于人与人之间观念上都存在着差异，因此如果某人的投射心理过强，有时也会带来麻烦。“以小人之心度君子之腹”就是典型的事例。比如，喜欢嫉妒的人常常将别人的行为动机归纳为嫉妒，如果别人对他稍不恭敬，他便觉得别人在嫉妒自己。

另外，当人们发现自己有某些不好的特征的时候，为了寻求心理平衡，就会把自己所不能接受的性格特征投射到别人身上，认为别人也具有这些恶习或观念。成语“五十步笑百步”就是这样的一个例证。自己因为临阵逃脱而觉得难堪，是怯懦的表现，心里很不舒服，突然发现别人比自己逃得更远，便大肆嘲笑，以减轻自己心里的不安。

为了克服投射效应的消极作用，我们应该正确地认识自己和他人，做到严于律己，客观待人，尽量避免以自己的标准去判断他人。对方并非如我们所想象，只有尝试了才会知道。

（三）对自我评价方面的认知失调

自我评价方面的认知失调主要有两种情况：一种是过高地评价自己；另一种是过低地评价自己。

对自己过高的评价容易产生自傲的心理。有自傲心理的同学，大多都有一种自视高人一等的优越感。他们认为自己什么都比别人强，并在生活中不自觉地扮演领导者或救世主的角色。他们经常以居高临下的心态和口吻与周围的伙伴交流，并且有极强的权力欲和自

自尊心。他们对别人对自己尊严的冒犯非常敏感，但又不注意尊重和理解他人。因此，他们经常会在无意之中伤害别人，造成人际之间的冲突和摩擦。

对自己过低的评价容易导致自卑的心理。有自卑心理的学生，大多都有一种自视低人一等的劣势感，总觉得己不如人，自己看不起自己。他们与人交往时往往会自惭形秽，退缩不前，不敢主动地与人交流，而且害怕丢丑，害怕失败，缺少大学生应有的自信。有自卑心理的学生往往会在无意之中自我封闭，缩小生活交往的圈子，影响良好人际关系环境的形成。

三、优化人际交往的艺术

（一）学会倾听的艺术

古希腊先哲苏格拉底说过：“上天赐人以两耳两目，但只有一口，欲使其多闻多见而少言。”寥寥数语，形象而深刻地说明了“听”的重要性。繁体字“聽”有“耳”、有“目”、有“心”，显示听需要做到“用耳朵听、用眼睛看、用心聆听”。倾听是一种情感活动，也是一种能力，更是一种艺术。不同的方式方法和质量，将产生巨大的效果差异。

在实际生活中不能做到有效倾听主要是有以下原因：一味地想说服对方听命行事；对方的想法与你不一致；有心事或心不在焉；对对方的谈话内容不感兴趣；讨厌或排斥与你谈话的人；想要打断某人的谈话，急于发表自己的意见；对对方表达的内容已有预设的成见；认为已经知道对方要表达什么。

倾听有五个层次，第一个层次是忽视倾听，听而不闻，心不在焉；第二个层次是虚以应对，敷衍了事；第三个层次是选择性倾听，只是听感兴趣的话题；第四个层次是专注地听，但并未用心；第五个层次是真正的倾听，是设身处地地倾听。真正的倾听不仅要听事实也要听情感。听事实意味着需要能听清楚对方说什么。听情感要听对方的感受及弦外之音。要达到以上的要求，需要注意以下三点：

第一，用心专注，不打扰。与说话人交流目光，让你的眼神和表情表示出你用心、认真的态度。一定要注视对方，但不要自始至终盯着对方。适当地发出“哦”“嗯”等应答声，表示自己在注意倾听，以激起对方继续讲话的兴趣。即便是你感到不耐烦，也不要急于插话以否定或打断对方的话。你可以等到对方的话告一段落时，表明自己的看法。

第二，理解并积极反馈。听的过程中要理解对方想表达的意思，把对方的思想、观点同自己的思想观点对照比较，理解对方的用心并换位思考。倾听的过程中要给对方一些反馈。假如没有任何的反馈对方会认为你对谈话一点兴趣都没有，反应冷漠。这样会使对方觉得尴尬、扫兴，不愿再说下去。所以，赞同的时候要点头表示赞同。点一点头，实质就是发出一种信号，让对方知道你在赞许他，对方这时会兴致很高地讲下去。有时还可以适时提问或插话，请对方把某些要点说详细一些，或要求补充说明，这样就说明你听得很有仔细，同时你还可获取更多的信息。

第三，克服个人偏见。在沟通的过程中，造成沟通效率低下的最大原因就在于倾听者本身。如果倾听者本身有偏见，会对沟通过程造成比较大的影响。所以在倾听过程中要做到只针对信息而不是传递信息的人，诚实面对、承认自己的偏见，并能够容忍对方的偏见。

（二）学会赞美的艺术⁷¹

美国的赖斯·吉布林在谈到人际交往时曾说：“每一个人都是人际关系的百万富翁。然而可悲的是：我们中太多的人“窝藏”了这种财富，或者只是吝啬地少量地施舍出来。甚至更糟的是，根本意识不到我们拥有这种财富。”那么，这种财富究竟是什么呢？就是“惠而不费”的赞美的语言。

俗话说：“良言一句三冬暖，恶语半句六月寒”。美国著名作家马克·吐温就曾说过：“我可以靠别人对我说的一句好话，快活上两个月”。其实，这种可以让马克·吐温先生快活上两个月的好话，对说话人来说正是轻而易举且“惠而不费”的事情。而在社交中，这种“惠而不费”往往会收到意想不到的效果。它可以起到一种人际关系润滑剂的作用。

在人际交往中，好话、赞美别人的话说得太多以至太过分，往往会给人一种虚伪、不真诚的感觉。两千多年前的孔子早就说过：“巧言令色，鲜矣仁。”就是说，花言巧语，装出和颜悦色的样子，这种人是很少有仁德的。像寓言故事中所讲的那样，狐狸吹捧乌鸦，为的是它嘴里叼着的那块肉，而不是真的觉得乌鸦唱歌好听。

那么，在人际交往中，赞美的话怎样说才恰到好处，才能收到令人满意的效果呢？

第一，必须是真诚的。阿谀奉承、溜须拍马，只是别有用心者之所为，正人君子是不以此为能事的。

第二，赞美允许适当夸大，但不应无中生有。

第三，赞美应求比较具体，就事论事，不要不着边际。如别人冷不丁地对你说：“你真够棒的！”你便会感到莫名其妙：“我到底哪里真棒？”而如果别人就你身上穿的一套新西服而称赞你：“嘿，你穿这身西服真精神！”你听后会感到很舒服。

第四，赞美应实事求是。如果故意把别人的短处或缺陷拿来赞扬一番，人家一定就听出你是在捉弄、讽刺他。

第五，赞美应掌握一定的分寸。过犹不及，一味说好话，难免会有奉承之嫌。当然，对于赞美的话，听者也应从上述几个方面略加考察、分析。因为顺耳的未必都是忠言，赞美的话有时也会把人“捧杀”死。

（三）学会微笑的艺术

你会笑吗？有人也许会觉得这是一个弱智的问题，但是，在现实的人际交往中确实有很多的大学生不会运用“微笑”这个简单的沟通艺术，一直苦恼于“冷美人”或者“高冷帅哥”的称号，周围的同学反馈这类人的特点常常是面无表情，冷若冰霜。

苏格拉底说过，“在世界上，除了阳光、空气、水和微笑，我们还需要什么？”美国加利福尼亚大学心理学教授詹姆斯·麦克尔教授表达了他对微笑的看法：“微笑永远有魅力。”当你在微笑时，你的精神状态最为轻松，全身的肌肉处于松弛状态，因而，你的心理状态也就相对稳定，当你那充满笑意的眼光与别人的目光相遇时，你的笑意会通过这道“无形的眼桥”传递给他，他会被你的快乐情绪所感染。自然而然地，你们之间的气氛会变得和谐。你们相处得融洽，交流起来也容易多了。反过来，如果你老是皱着眉头，挂着一副苦瓜脸，当然没有人会欢迎你的。

⁷¹ 《青年心理》总第97期30页。

微笑是人生最好的名片，谁不希望跟一个乐观向上的人交朋友呢？微笑能给予自己信心，也能给别人信心，从而更好地激发潜能。微笑是朋友间最好的语言，一个自然流露的微笑，胜过千言万语。无论是初次谋面也好，相识已久也罢，微笑都能拉近你和他（她）之间的距离，令彼此之间备感温暖。一个人的情绪受环境的影响，这是很正常的。但你苦着脸，一副苦大仇深的样子，对处境并不会有任何的改变。相反，如果微笑着去生活，则会增加亲和力，别人更乐于跟你交往，得到的机会也会更多。只有心里有阳光的人，才能感受到现实的阳光。微笑是一种修养，且是一种很深厚的修养。微笑的实质是亲切、是鼓励、是温馨。真正懂得微笑的人，总是容易获得比别人更多的机会，总是容易取得成功。

（四）学会换位思考的艺术

有一则故事，一头猪、一只绵羊和一头奶牛，被牧人关在同一个畜栏里。有一天，牧人将猪从畜栏里捉了出去，只听见猪大声号叫，强烈地反抗。绵羊和奶牛讨厌它的号叫，于是抱怨道：“我们经常被牧人捉去，都没像你这样大呼小叫的。”猪听了回应道：“捉你们和捉我完全是两回事。他捉你们，只是要你们的毛和乳汁，但是捉住我，却是要我的命啊！”

这个故事中告诉我们，由于猪、绵羊和奶牛的立场不同，所处环境不同，因此很难了解对方的感受。当然，寓言就是寓言，它需要的是简单透彻、对比强烈，而在现实里，判断可就复杂得多了。

在人际关系中也是如此。换位思考的实质就是设身处地为他人着想，即想人所想、理解至上。通过换位思考可以让我们突破固有的思考习惯，学会变通解决常规性思维下难以解决的事情；通过换位思考可以让我们了解别人的心理需求，感受到他人的情绪并将沟通进行到底；通过换位思考可以让我们揣摩到对方的心理达到说服对方的目的；通过换位思考可以让我们欣赏到他人优点，并给予对方真诚的鼓励。真正做到换位思考需要用心，有尊重之心、协作之心、赞赏之心和分享之心。

（五）批评与接受批评的艺术⁷²

在与人交往中难免会用到批评的武器，也不可避免会接受批评，掌握一点批评和接受批评的艺术，未尝不是一件好事！

1. 用赞美和欣赏作开始。批评也得按步骤进行，不要一上来就开始你的“牢骚”，要先创造一个尽可能和谐的气氛。做错事的一方一般都会本能地有种害怕被批评的情绪。如果很快地进入正题，被批评者很可能会产生不自主的抵触情绪。即使他表面上接受，却未必表明你已经达到了目的。所以，先让他放松下来，然后再开始你的“慷慨陈辞”。记得有句话说的很好——Kiss and Kick（吻后再踢），这样才能达到比较好的效果。如果对方确实需要批评，首先要肯定他所做的事情中好的部分，从赞扬其优点开始。你要把它看作他以后工作的积极性和动力。锐气磨掉只能让人故步自封，不敢承担责任，不敢挑战自我和主动突破。

2. 对事不对人。批评时一定要针对行为本身，不要针对人。批评人只会引起对方的抵触，对方也不明白为什么要被批评，不知道要改进什么。批评行为却会使对方明白为什么要被批评，需要改进什么。谁都会做错事，做错了事，并不代表他这个人如何如何。错的

⁷² http://www.360doc.com/content/11/0309/14/6207320_99540119.shtml.

只是行为本身，而不是某个人。一定要记住：永远不要批评人。这有助于使对方认识到你不是在攻击他这个人，而是批评对方的某件事情。批评指向对方的活动就无损于他的整个自我形象，不会伤对方的自尊，使批评建立在友好的气氛中，使对方感到无拘无束，欣然接受批评。比如“小李，这个任务，我们约定了是上个月底完成的，但现在已是月初了，你预计什么时候可以完成。”而不是：“小李，你这人怎么这么懒，说好是上月底交报告的，到现在都还没给我。你到底什么时候能够完成呀？”显然，两种说法都表达了同样的意思，但是作为接受者，他的感受会有很大的不同，对于第二种情况，对方可能产生抵触的心理，或者其他消极的反应。而第一种说法可能就促使他尽快地完成任务。既然通过委婉的方式可以达到同样的目的，使你的下属更能接受你，何乐而不为呢？

3. 批评必须是善意的。做任何事情都需要原则和目的，批评也不例外。批评之前要明确批评的目的是什么，希望通过批评对将来造成什么样的影响。被批评者在接受批评后，可能会产生两种截然不同的感受：一种是很快意识到对方是为了自己好，是善意的批评；另一种是觉得对方是在找人发泄心中的不快，是恶意的批评。在这两种不同的感受之下，人们对批评所接受的程度会完全不同。因此，当你拿起“批评”这个武器时，一定要记着批评的原则和目的，不要把自己的利益放在第一位，要让对方感到批评是有益的劝导，这样就会很容易接受。

批评的目的只有一个：帮助别人进步而不是发泄感情。往往许多的批评却不是为了帮助别人。有时是用来泄愤，发泄自己的不满；有时只是为了抱怨；有时甚至是通过斥责别人来抬高自己。善意的批评是为了对方，不是纯粹表达自己的愤懑。很多人把批评仅仅简单地理解为不满情绪的发泄，那就误解了批评。因为这往往造成混乱和迷失，引起批评无效或不良后果。你不仅不能通过批评得到什么，反而会不利于将来的沟通。

心灵瑜伽

（一）寻找快乐

一位十六岁的少年去拜访一位年长的智者。少年问：“我如何才能变成一个自己快乐，也能够给别人带来快乐的人呢？”智者笑着对他说：“孩子，在你这个年龄有这样的愿望，已经很难得了。很多比你年长得多的人，从他们问的问题本身就可以看出，不管给他们多少解释，都不可能让他们明白真正重要的道理，就只好让他们那样好了。”少年满怀虔诚地听着，脸上没有流露出丝毫得意之色。

智者接着说：“我送给你四句话。第一句话是，把自己当成别人。你能说说这句话的含义吗？”少年回答说：“是不是说，在我感到痛苦忧伤的时候，就把自己当成是别人，这样痛苦就自然减轻了；当我欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得平和中正一些？”智者微微点头，接着说：“第二句话，把别人当成自己。”少年沉思一会儿，说：“这样就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需求，并且在别人需要的时候给予恰当的帮助？”智者两眼发光，继续说道：“第三句话，把别人当成别人。”少年说：“这句话的意思是不是说，要充分尊重每个人的独立性，在任何情形下都不可侵犯他人的核心领地？”智者哈哈大笑：“很好，很好，孺子可教也！”

智者说：“第四句话是，把自己当成自己。这句话理解起来太难了，留着你以后慢慢品味吧。”少年说：“这句话的含义，我一时体会不出。但这四句话之间有许多自相矛盾之处，我用什么才能把它们统一起来呢？”智者说：“很简单，用一生的时间和经历。”少年沉默了很久，然后叩首告别。

后来少年变成了壮年人，又变成了老人。再后来在他离开这个世界很久以后，人们都还时时提到他的名字。人们都说他是一位智者，因为他是一个快乐的人，而且也给每一个认识过他的人带来过快乐。

把自己当成别人，就是需要我们站在公平、公正的角度来审视自身。把别人当成自己，就是要求我们学会换位思考，可以站在别人的立场上思考问题。把别人当成别人，强调的是一种尊重。把自己当成自己，强调的是一种“自我”。

（二）人际交往的绊脚石⁷³

1. 心胸狭隘——让你郁郁寡欢

因工作上的一点不顺心，待遇上的一点不如意，就耿耿于怀；因为小贩的缺斤少两，售货员的蛮横粗暴，便如鲠在喉；因和同事性格不和，过往上有些误会，便于心中积下块垒……心胸像针眼那么大，听不进一句逆耳之言，看不惯与自己所见相悖的事物，郁郁寡欢、怨天尤人，不仅损伤身体，而且会伤害他人，甚至会招来不应有的灾祸。

2. 瞎乱猜疑——自寻无端烦恼

有些人疑神疑鬼，对别人缺乏应有的信任。遇到别人三五成群地交谈，就怀疑是议论自己，说自己坏话；斧头丢了，不去仔细寻找，就怀疑是邻居家的孩子偷走了；遇到爱人与异性交往，就醋意大发……这样的结局只会导致关系紧张，家庭失和。多疑可以说是友谊之树的蛀虫。具有多疑心理的人，常常带着以邻为壑的心理，把无中生有的事强加于人，也因此常把无端的祸患带给自己。

3. 妒火中烧——毁掉了自己前程

嫉妒心过强的人，不管是地位、职务、收入、还是容貌、穿着、都担心别人超过自己，心里容不下别人比自己强，眼里看不惯别人比自己好，耳朵听不得别人一点好消息。嫉妒心过强的人，对他人有着憎恨的情感，容易与他人发生磨擦，丧失友情。

《三国演义》中描写的青年军事家周瑜，颇有大将之才，却没有大家风范，总想高人一筹，对才能超过自己的诸葛亮始终耿耿于怀，并屡次设计陷害，然而事与愿违，害人不成反害了自己，最终金疮并裂，含恨而亡。这是妒心过盛害了他。

4. 目中无人——随时会跌倒

走路时不朝前看的人，随时会被前方的石块绊倒。“目中无人”者就是在人生路上不朝前看的人，他也会被自己放置的“石头”所绊倒。某县的蔡某与外地来的牛某同在一家建筑公司做工。蔡某高傲自大，眼里瞧不起矮小的牛某。一次，他朝牛某绷着脸说：“你小子算个啥，有机会我收拾你，让你回不了家。”蔡某目空一切惯了，此话全然没放在心上。

⁷³ <http://wenku.baidu.com/view/bbba0c07a6c30c2259019eab.html>.

然而牛某在这天晚上却翻来覆去睡不着，他的脑中不断闪出工友要伤害自己的想法。最后，牛某索性翻身起床，趁蔡某睡熟之机，拿出施工用的手锤猛砸他的头部，蔡某虽经抢救脱险，却落得个终生残疾。

5. 轻信他人——让你懊悔不已

古人说，害人之心不可有，防人之心不可无。一个人既应诚实守信，又不能忽视防范。如果人们稍有不慎，轻易地相信别人的花言巧语，或者过于依赖某个不可靠的人，就有可能使你跌跟头。

心理测试

（一）大学生人际关系的自我测量⁷⁴

指导语：这是一份人际关系行为困扰的诊断量表，共 28 个问题，每个问题做“是”（打“√”）或“否”（打“×”）两种回答。请你根究自己的实际情况如实回答，答案没有对错之分：

1. 关于自己的烦恼有口难言。
2. 和生人见面感觉不自然。
3. 过分地羡慕和妒忌别人。
4. 与异性交往太少。
5. 对连续不断地会谈感到困难。
6. 在社交场合感到紧张。
7. 时常伤害别人。
8. 与异性来往感觉不自然。
9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。
10. 极易受窘。
11. 与别人不能和睦相处。
12. 不知道与异性相处如何适可而止。
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。
14. 担心别人对自己有什么坏印象。
15. 总是尽力让别人赏识自己。
16. 暗自思慕异性。
17. 时常避免表达自己的感受。
18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。
20. 瞧不起异性。
21. 不能专注地倾听。

⁷⁴ 蔡晓军，张春丽.自主与成长——大学生心理健康教育[M]，北京：教育科学出版社，2010 年，136～138 页。

22. 自己的烦恼无人可倾诉。
23. 受别人排斥与冷漠。
24. 被异性瞧不起。
25. 不能广泛地听取各种各样意见、看法。
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。
27. 常被别人谈论、愚弄。
28. 与异性交往不知如何更好相处。

【计分表】

I	题目	1	5	9	13	17	21	25	小计
	分数								
II	题目	2	6	10	14	18	22	26	小计
	分数								
III	题目	3	7	11	15	19	23	27	小计
	分数								
IV	题目	4	8	12	16	20	24	28	小计
	分数								
评分	打“√”的给1分，打“×”的给0分								

【测验结果的解释】

如果你得到的总分是 0~8 分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动关心别人。你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能够从与朋友相处中得到乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的。你与异性朋友也相处得比较好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，获得许多的好感与赞同。

如果你得到的总分是 9~14 分之间，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般。换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动之中。

如果你得到的总分是 15~28 分之间，那就表示你在同朋友相处上的行为困扰严重。如果你得到的总超过 20 分，则表明你的人际关系困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

以上是从总体上评述你的人际关系。下面将根据你在每一横栏上的小计分数，具体指出你与朋友相处的困扰行为及其可供参考的纠正方法。

记分表中 I 横栏上的小计分数，表明你在交谈方面的行为困扰程度。

如果你的得分在 6 分以上，说明你不善于交谈，只有在极需要的情况下你才同别人交谈，你总难于表达自己的感受，无论是愉快还是烦恼。你不是个很好的倾诉者，往往无法专心听别人说话或只对单独的话题感兴趣。

如果得分在 3~5 分之间，说明你的交谈能力一般，你会诉说自己的感受，但不能讲

得条理清晰,你努力使自己成为一个好的倾听者,但还是做得不够。如果你与对方不太熟悉,开始时你往往表现得拘谨与沉默,不大愿意跟对方交谈。但这种局面在你面前一般不会持续很久。经过一段时间的接触与锻炼,你可能主动与同学搭话,同时这一切来得自然而非造作,此时表明你的健谈能力已经大为改观,在这方面的困扰也会逐渐消除。

如果你的得分在 0~2 分之间,说明你有较高的交谈能力和技巧,善于利用恰当的谈话方式来交流思想感情,因此在与别人建立友情方面,你往往比别人获得更多的成功。这些优势不仅为你的学习与生活创造了良好的心境,而且常常有助于你成为伙伴中的领袖人物。

记分表中Ⅱ横栏上的小计分数,表示你在交际方面的困扰程度。

如果你的得分在 6 分以上,则表明你在社交活动与交友方面存在着较大的行为困扰。比如,在正常集体活动与社交场合,你比大多数伙伴更为拘谨,在有陌生人或老师存在的场合,你往往感到更加紧张并扰乱你的思绪。你往往过多地考虑自己的形象而使自己处于被动,越来越孤独的境地。总之,交际与交友方面的严重困扰,使你陷入“感情危机”和孤独困窘的状态。

如果你的得分在 3~5 分之间,则往往表明你在被动地寻找被人喜欢的突破口。你不喜欢独自一个人呆着,你需要朋友在一起,但你又不太善于创造条件并积极主动地寻找知心朋友。而且,你心有余悸,生怕有主动行为后的“冷”体验。

如果得分低于 3 分,则表明你对人较为真诚和热情。总之,你的人际关系较和谐,在这些问题上,你不存在较明显持久的行为困扰。

记分表中Ⅲ横栏的小计分数,表示你在待人接物方面的困扰程度。

如果得分在 6 分以上,则往往表明你缺乏待人接物的机智与技巧。在实际的人际关系中,你也许常有意或无意地伤害别人,或者你过分地羡慕他人,以致在内心妒忌他人。因此,其他一些同学可能回报你的态度是冷漠、排斥,甚至是愚弄。

如果得分在 3~5 分之间,则往往表明你是个多侧面的人,也许可以算是一个较圆滑的人。对待不同的人,你有不同的态度,而不同的人对你也有不同的评价。你讨厌某人或被某人所讨厌,但你却极喜欢另一个人或被另一个人所喜欢。你的朋友关系在某方面是和谐的、良好的,但在某些方面却是紧张恶劣的。因此,你的情绪很不稳定,内心极不平衡,常常处于矛盾状态中。

如果得分在 0~2 分之间,表明你比较尊重别人,敢于承担责任,对环境的适应性强。你常常以你的真诚、宽容、责任心强等个性获得众多的好感与赞同。

记分表中Ⅳ横栏的小计分数表示你跟异性朋友交往的困扰程度。

如果你的得分在 5 分以上,表明你在与异性交往的过程中存在较为严重的困扰。也许你存在着过分的思慕异性或对异性持有偏见。这两种态度都有它的片面之处。也许是你不知如何把握好与异性同学交往的分寸而陷入困扰之中。

如果得分是 3~4 分,表明你与异性同学交往的行为困扰程度一般,有时可能会觉得与异性同学交往是一件愉快的事,有时又会认为这种交往似乎是一种负担,你不懂得如何与异性交往最适宜。

如果你的得分是 0~2 分,表明你懂得如何正确处理异性朋友之间的关系。对异性同学持公正的态度,能大方地自然地与他们交往,并且在与异性交往中得到了许多从同性朋

友那里得不到的东西，增加了对异性的了解，也丰富了自己的个性。你可能是一个较受欢迎的人，无论是同学朋友、还是异性朋友，多数人都较喜欢你 and 赞赏你。

（二）人际交往类型自测⁷⁵

指导语：对下列各题做出“是”或“否”的选择。

1. 我碰到熟人时会主动打招呼。
2. 我常主动写信给友人表示思念。
3. 我旅行时常与不相识的人闲谈。
4. 有朋友来访，我从内心里感到高兴。
5. 没有人引见我很少主动与陌生人谈话。
6. 我喜欢在群体中发表自己的见解。
7. 我同情弱者。
8. 我喜欢给别人出主意。
9. 我做事总喜欢有人陪伴。
10. 我很容易被朋友说服。
11. 我总很注意自己的仪表。
12. 约会迟到，我会长时间感到不安。
13. 我很少与异性交往。
14. 我到朋友家做客从没感到不自在。
15. 与朋友一起乘公共汽车，我不在乎谁买票。
16. 我给朋友写信时常诉说自己最近的烦恼。
17. 我常能交上新的知心朋友。
18. 我喜欢与有独到之处的人交往。
19. 我觉得随便暴露自己的内心世界是很危险的事情。
20. 我对发表意见很慎重。

【参考评分】

1. 是 2. 是 3. 是 4. 是 5. 否 6. 是 7. 是 8. 是 9. 是 10. 是 11. 是
12. 是 13. 是 14. 否 15. 否 16. 是 17. 是 18. 是 19. 否 20. 否

各题答对记1分，答错不记分。

【测验结果解释】

将1~5题得分相加，其分数说明交往主动性水平。得分高说明交往偏于主动型，得分低则交往偏于被动型。

将6~10题得分相加，其分数说明交往支配性水平。得分高表明交往倾向于领袖型，得分低则偏于依从型。

将11~15题得分相加，其分数说明交往规范性程度。得分高意味着交往较为严谨，得分低则交往较为随便。

⁷⁵ 陈昉，王明娟．新编大学生心理健康教育[M]，北京：北京邮电大学出版社，2012年，54~57页．

将 16~20 题得分相加,其分数说明交往开放性程度。得分高表明交往偏于开放型,得分低则意味着交往倾向于闭锁型。

如果得分不是偏向最高分和最低分两个极端,而是处于中等水平,则表明交往倾向不明显,属于中间综合型的交往者。

所谓“人际关系反应类型”,用句通俗的话说,就是人际关系行为模式与个体的个性相结合,形成其特有的人际关系倾向。心理学认为,人的气质无好坏之分,以气质为基础的人际关系反应类型,当然也没有好坏之分,只是对有关工作效率有所影响。据研究,不同类型的人所适合的工作有所不同。再者,不同的人对人际关系的反应类型有不同的分类法,除上述分类法外,社会心理学家霍尼依据个体与他人的关系,将人际关系反应类型分为三类:一是谦让型。其特征是“朝向他人”,无论遇到何人,必先相问“他喜欢我吗”?二是进取型。其特征是“对抗他人”。这种类型的人想知道别人力量的大小,或别人对他有无用处。三是分离型。其特征是“疏离他人”。这种类型的人,常想到的是别人是否会干扰他或影响他。另一个社会心理学家舒兹,将人际关系的反应类型分为主动包容型、被动包容型、主动控制型、被动控制型、主动感情型和被动感情型六种类型。下面分析一下本例 8 种人际关系反应类型的主要特点和适宜的工作。

(1) 主动型—被动型

主动型的人在社交上总是采取积极主动的方式。他们不会等待别人来首先接纳自己,而是主动结交,能做交往的始动者。在现实生活中,主动型的人对自己在人际关系方面比较有自信心,即使在交往中遇到一些误解和挫折,也能坦然对待。因此,主动型的人适应能力很强,容易与人相处,为人坦率,不斤斤计较。适合于需要顺利处理人与人之间复杂的情绪或行为问题的职业,如教师和推销员等。

被动型的人在社交上总是采取消极的、被动的退缩方式,总是等待别人来首先接纳他们。虽然他们处在一个人来人往的人群中,却不能摆脱心灵的孤寂。他们只能做交往的响应者,而不能做始动者。被动型的人特别害怕别人不会像自己期望的那样理解自己,从而会使自己处于窘迫的局面,伤害自己的自尊。他们对人较冷漠,喜欢独自工作。适合不太与人打交道的职业,如机械、电工等有明确要求并需要一定技能技巧的工作。

(2) 领袖型—依从型

领袖型的人比较好强固执,独立积极,自恃很高,非常自信,武断而有力量,攻击性强。有时表现出反传统倾向,不愿循规蹈矩,在集体活动中有时不遵守纪律,社会接触较广泛;有时饮酒过量,睡眠较少,不太注重宗教信仰,有强烈的支配和命令别人的欲望。所有的生活价值领域都服务于他的权利欲望,知识成为他的支配手段,艺术服务于他的权力冲动,凡是他的所作所为,总由自己决定。在职业上,倾向于管理人员、工程师、飞行员、竞技体育运动员、作家、心理学家等。

依从型的人比较谦卑、温顺,惯于服从、随和。能自我抑制,想象力较差,喜欢稳定、有秩序的环境。他们独立性较差,不喜欢支配和控制别人。在职业上,他们愿意从事那些需要按照既定的要求工作的,比较简单而又比较刻板的职业,如办公室事务员、仓库管理员、非技术操作工等。

(3) 严谨型—随便型

严谨型的人有很强的责任心,为人忠诚,坚韧有毅力,细心周到,有始有终。道德感

强,稳重,执著,孝敬尊重父母,对异性也较严谨,常受到周围人的好评,社会责任感强,工作勤奋,睡眠较少,很少有犯罪行为。是非善恶很分明,乐于结交努力苦干的朋友。适合的职业有警察、业务主管、社团领袖等。

随便型的人不讲原则,不守规则,缺乏社会责任感,做事比较敷衍,缺乏奉公守法的精神。具有这种特质的人可能有违法行为。在职业上倾向于艺术家、社会工作者、社会科学家、竞技运动员、作家、记者等。

(4) 开放型—闭锁型

开放型的人比较信赖随和,易与人相处。安全感强,对人无猜忌,但也易轻信。不与他人竞争,容易合作,宽容,容易适应环境,善于体贴他人,有信用。善于和不同类型的人交朋友,不会为一点小事而破坏友谊,对他人持开放接纳的态度。职业上倾向于会计、服务员、炊事员、机械师、空中小姐等。

闭锁型的人对人比较戒备,不易受到欺骗。在集体中与他人保持距离,缺乏合作精神,比较固执己见。嫉妒心也很强,与人相处常斤斤计较,不太顾及别人的利益。闭锁型的人有时会有自杀、违法等行为。一般来说,适合的职业有编辑、艺术家、农业人员、创造性科学研究人员等。

活动训练

(一) 学会欣赏和赞美他人

活动目的:学会欣赏,表达赞美。

活动过程:我们周围的人,不可能具备一切能使我们的生活方便舒适的品质,因此,我们要学会理解和欣赏人们本来的样子。欣赏每个人,是一种视角和胸怀,也是一种能力。

1. 发掘他人的优点

- (1) 把参加训练的成员分成小组,每个小组 5~6 人
- (2) 让每个成员认真发掘自己所在小组其他成员的优点。
- (3) 由一名成员讲述自我感受到的优点。
- (4) 其他成员用真诚的言语把自己对该成员的美好印象描述出来。
- (5) 轮流主持,收集大家的优点。

2. 收获赞美心

- (1) 老师发给每个成员 4~5 个赞美心卡片。
- (2) 成员在每颗赞美心卡片上,写上小组内其他成员的姓名。
- (3) 在姓名下面写上对该成员的良好印象。
- (4) 按姓名把赞美心卡片交给每位成员。

3. 谈谈体会和感受

请参加训练的队员们谈活动后的感受。根据以下几点,检测一下你的赞美是否有效。

- (1) 对方知道你所赞扬的具体行为吗?

- (2) 对方知道他的行为对你的帮助吗?
- (3) 你知道对方对你的赞扬的感受吗?
- (4) 对方是否感受到你是真诚的?
- (5) 对方是否受到鼓励,并重复类似的行为?
- (6) 对方是否知道你对他的行为的感受?

(二) 你好——我也好

活动目的:通过对不良人际交往心态的辨认,克服自身及他人不良的人际交往心态,建立良好的人际交往模式。

活动说明⁷⁶:

人数:4~6人为一组。

活动材料:不良人际交往心态案例(漫画和录像)。

活动过程:

1. 呈现三种不良的人际交往心态(漫画和录像),让每个学生与自己的交往心态作对照。

例:(1)刘婷是校学生会干部,学习成绩优异。在辅导员和任课老师的眼里,她是一个典型的好学生。可她却因为人际关系问题而苦恼。在班级里她几乎没有什么朋友。她说,她平时不太愿意主动和同学交往。问其原因,说是觉得没什么意思,在班里难以找到适合自己的交往对象。认为同学们不是素质差,就是太肤浅。但是,自己在班级中又感到很孤独。

(2) 丁玲是一个比较内向的女孩,不敢主动与同学交往。她总觉得自己和同学们有很大差距。自己来自贫困山区,相貌平平,既没有时髦的衣服,又没什么兴趣和特长。所以在很多方面都觉得不如别人,但又特别希望和同学们交往。

(3) 张斌虽然现在只有20岁,但他觉得自己的心已经很老了。也许是因为经历的事,比同龄人多的缘故,总觉得对人际间的事已经看得很透。他认为人间没有真情,人与人之间的交往都是戴着面具的,很虚伪。人活着也没有什么意思。因为,没有什么能让他开心的,所以他对什么都提不起精神起来。

2. 小组讨论:评价这三种心态的特征及不足。教师用交互作用分析的理论对这三个人作进一步的具体分析。

3. 小组活动:“如果我是心理咨询师……”(就如何改进小刘、小丁、小张的交往状况提出良好的建议)。

4. 小组讨论:什么样的人际交往心态才是健康积极的?然后,教师用交互作用分析理论中的人格发展理论作总结。

(三) 人际交往中的自信训练⁷⁷

目的:在人际交往中,不自信的人主要表现在既不会拒绝别人、表达不满,也不会真

⁷⁶ 吴增强,沈之菲. 班级心理辅导[M],上海:上海教育出版社,2001年,220~221页.

⁷⁷ 欧阳辉,袁中霞. 大学生心理健康应用教程[M],沈阳:辽宁教育出版社,2012年,166~167页.

诚接纳别人。这个训练就是要学会自如地以社会能接受的方式表达个人的权利和正、负情感，在人际交往中以自信反应取代以往的焦虑反应。

步骤：

1 设定情境和指导语：下面列举了多种人际交往情境，这种情境还可以根据需要变换和添加。

A. 维护自身利益和坚持自己的观点：

情 境	行为指导语
拒绝参加不情愿的社交活动 到商场挑选衣服 寝室熄灯后还有人说话 不同意别人的观点 ……	“对不起，今天我不想外出。” “请把那件衣服递给我试一下” “对不起，你们说话影响我休息了。” “我理解你的意思，但我的观点是……” ……

B. 表达正性情绪：

情 境	行为指导语
早上与熟人相遇 称赞别人的装束 感谢别人的帮助 表达对别人的友好 表达对他人的观点的赞成 ……	微笑着说：“早上好！” “你穿这套衣服真好看！” “谢谢你帮我，我很感激。” “我喜欢你。” “你的想法挺有见地。” ……

C. 恰当地表达负性情绪：

情 境	行为指导语
当别人伤害自己时 对别人的不守信用感觉不快 向别人表达自己的不满 对别人的讽刺做出回应 向别人承认自己很生气 ……	对别人温和地，直接地说“你这样伤害了我。” 坦诚地告诉对方：“你不守信用让我不舒服。” “我不喜欢你这样对待我。” “请你直接告诉我，你想要表达什么好吗？” “是，我是感觉有些生气。” ……

2. 训练可以是单独进行，也可以两个人之间相互练习。练习的内容就是想象情境，然后大声自信地说出行为指导语。


训练表达维护自身利益和坚持自己的观点时，提醒自己：人际交往中，我们有权拒绝别人，向别人说“不”。英国心理学家朱莉娅·贝里曼、戴维·哈格里夫等人曾提出过“破唱片技术”，其要点是：当你需要拒绝某人的不合理要求时，你想向人说“不”时，你可以

“像播放破损的唱片时总在一个地方一遍遍地重复那样，你要做的事就是以坚定的态度一遍又一遍地重复你的意见。

训练表达出正性情绪时提醒自己：人际交往中缺乏自信的人在需要表达问候、谢意、称赞时常常会感觉焦虑，因为他们怕被人认为是要讨好别人。其实，他们不知道这都是人际交往中的基本规则。因此，友好、欣赏、关切等正性情绪的表达训练就变得十分重要了。

训练恰当地表达负性情绪时提醒自己：人际交往不自信的人认为负性情绪表达会伤害别人，因而当自己对别人产生负性情绪时总是一方面自责，另一方面千方百计地克制自己，想方设法逃避。事实上，负性情绪的表达不等于伤害，负性情绪完全可以用别人能接受的方式表达。

作业反思

1. 结合日常人际交往的实例，分析影响人际交往的因素。
2. 请结合所学知识，制定一份寝室人际交往“公约”。 



第九章 我的人生剧本 ——大学生人格发展

心理案例

你是独一无二的

16岁的他辍学后，到一家车场做一名学徒工。每天1.1美元的薪水让很多人羡慕。他似乎天生就是摆弄机器的料。往往不费吹灰之力就修理好了那些老资格的工人都无法修理的机器。结果学徒到了第六天，他就在老工人的不满声中被开除了。父亲又将他送到了历史悠久的制造铜具的小工厂，主要制作生产灯座阀门、门铃、钟表等产品。每周6美元的薪水对于他这样的一个学徒工已经很高了。他却偏不墨守成规，总是尝试着做一些新东西。如试制蒸汽锅炉、试制持续走八天的手表、做船……他满怀信心，但每一次试制都以失败告终。半年后，他认为这家工厂已经没有他学习的东西了，便毅然辞职。丢掉工作的他连房租都付不起了，只好每天去一家钟表厂打工。虽然每天只有50美分的薪水，依然阻挡不了他的异想天开。他告诉人们他早晚会生产2000块30美分的手表。可经过精心计算后，他发现要实现他的这个梦想，必须每天生产60万块表才可以。但是每天60万块手表卖给谁呢？梦想触礁让他再一次辞掉了工作……这个不断梦想、失败，屡次尝试的人就是后来成为汽车之父的亨利·福特。

从这个故事我们可以看出，没有人天生就是成功者，不要因为连续失败而懈怠追求梦想的脚步，不要因为挫折就放弃尝试的信心。成功的人都具有自己独特的人格特征。亨利·福特之所以成为汽车之父，就在于他的异想天开，他的孜孜追求，他的百折不挠，他的不断尝试、不断创新、不断追求。因此，我们可以说，正是亨利·福特的良好人格使他成为“汽车之父”。

心理课堂

在现实生活中，有的人热情奔放，有的人冷淡孤僻；有的人聪慧敏捷，有的人反应迟缓；有的人顽强果断，有的人优柔寡断；有的人善良助人，有的人恃强凌弱……同样是家境贫穷，为什么有人因此而发奋，走上自强之路，有人却因此而堕落，走上犯罪之路？……这些都是由人格素质决定的。人格是人的综合素质的重要组成部分，更是大学生综合素质的重要组成部分。寻找通向健全人格之路，塑造健全的人格是大学生心理健康教育的重要目标之一。

第一节 认识自己吗——人格概述

一、什么是人格

人格一词是从英文“personality”翻译过来的。“personality”一词源于拉丁文“persona”，是面具的意思，原意是指希腊罗马时代戏剧演员在舞台上扮演角色时所戴的假面具。这种面具类似于中国的京剧脸谱。它用来表现剧中人物的身份和性格。把“面具”指定为“人格”，实际上说明两层含义：一个人在生活舞台上演的种种行为（外部特征），一个人真实的自我（内部特征）。

我们要讲的人格属于心理学的范畴，也称“个性”。它是一个人总的心理面貌，是一个人以相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和。人格是各种心理特性的总和，也是各种心理特性的一个相对稳定的组织结构。在不同的时间和地点，它都影响着一个人的思想、情感和行为，使之具有区别于他人的独特的心理品质。

人格是在长期的社会生活实践中形成、发展起来的，是人的遗传素质与环境因素相互作用的结果。人格结构的各个组成部分是相互依存、相互制约、相互协调的，对人的心理和行为进行调解和控制，从而构成一个人完整的心理面貌。如果各部分关系协调，人的心理和行为就健康且正常，否则就会产生不正常的心理和行为，甚至出现各种人格障碍和人格变态。

二、人格的特征

（一）独特性

在现实生活中，有的人外向开朗，有的人内向腼腆；有的人健谈幽默，有的人沉默寡言；有的人豪爽果断，有的人优柔谨慎；有的人冲动急躁，有的人理智沉稳。我们经常所说的“人心不同，各如其面”就是指人格具有鲜明的个体特征。人格的差异铸就了个体千差万别、千姿百态的心理面貌。个体的人格是在遗传、成长环境及教育等先天和后天多种因素交互作用下形成的。不同的遗传、生存及教育环境形成各自独特的心理特点。而生长教育条件的不同，也会使同一人格品质在不同人身上表现出不同的特点。例如，勇敢这一

人格特质, 对于在一个缺乏父母爱护的家庭中成长的孩子的影响结果是其极易与人产生争斗, 而对于在一个民主型家庭中成长的孩子的影响则易让其产生见义勇为的行为。

(二) 稳定性

人格的稳定性是指个体的人格特征具有持续性和一致性。一个人的某种人格特质一旦稳定下来, 再要去改变是较为困难的事。这种稳定性还表现在人格特征在不同时空下的一致性。例如一个性格外向的大学生, 他不仅仅在家庭中非常活跃, 而且在班级活动中也表现出积极主动的一面, 在老师面前同样也能自然地表现自己。不仅大学四年如此, 即使毕业若干年再相逢, 这个特质依旧不变。

(三) 统合性

人是极其复杂的, 人的行为表现出多元性、多层次的特点。人格的组合千变万化, 并非死水一潭, 因而使人格表现得精彩纷呈。在每个人的人格世界里, 各种特征并非简单的堆积, 而是如同宇宙世界一样, 依据一定的内容、秩序与规则有机组合起来的动力系统。人格的有机结构具有内在一致性, 受自我意识的调控。当一个人的人格结构的各方面彼此和谐一致时, 他就会呈现出健康的人格特征, 否则就会出现各种心理冲突, 导致“人格分裂”。

(四) 功能性

人格能导引行为, 驱使人趋向或回避某种行为, 寻求或躲避某些刺激, 是一个人生活成败、喜怒哀乐的根源。正如人们常说的“性格决定命运”。人格决定了一个人的生活方式, 甚至有时会决定一个人的命运。面对挫折和失败, 坚强者能够认真总结经验教训, 在失败的废墟上重建人生的辉煌。而懦弱则一蹶不振, 失去了奋斗的目标。当人格功能发挥正常时, 表现为健康而有力, 支配着人的生活与成败; 当人格功能失调时, 就会表现出懦弱、无力、失控甚至变态。

(五) 可塑性

虽然人格是稳定的, 但不是不可以改变的。每个人的人格都可能随着现实环境的多样性和多变性而或多或少地发生变化。儿童期和青年期(成年前期)的人格正在形成和定型中, 还不稳定, 容易受外界因素影响而发生变化, 因而可塑性较大。而成年的人格比较稳定, 可塑性较小, 但也并非不能改变。大学时期是人格形成的最后阶段。因此, 大学生在大学期间要有意识地培养自己健全的人格。

(六) 社会性与生物性⁷⁸

在人格的形成和发展过程中, 不仅受生物因素的制约, 而且更多地受社会因素的制约。人是一切社会关系的总和, 离开人类社会生活, 人的正常人格是无法形成和发展的。

三、人格的结构

人的心理结构包括心理倾向性和心理特征两大部分。人格的倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。人格的心理特征是指人们在各种心理活动过程中, 经

⁷⁸ 王云霞. 大学生心理健康教程[M], 西安: 西北工业大学出版社, 2009年, 78页.

常地、稳定地表现出来的心理特点。其中性格具有核心意义，最能表现人的人格差异。

（一）气质

气质是指个体表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性的一种稳定的心理特征。这种特征既决定了个体心理活动的动力特征，又给每个人的心理活动蒙上了一层独特的色彩。

气质最初是由古希腊医生希波克里特提出的，他把气质分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种类型。这四种气质类型的典型特征如下：

1. 胆汁质（兴奋型）。外向、精力旺盛、直率、热情、行动敏捷、性情急躁、心境变换剧烈。这类大学生有独立见解，反应迅速，行为果断，表里如一；不愿受人指挥而喜欢指挥别人；学习工作热情高涨，有魄力，能吃苦，但不够细致；热情、执着，活动效率高，想干的事未完成，饭可不吃，觉可不睡；学习的理解能力和接受能力强，但不求甚解；思维方式刻板，说话喜欢与同学争辩，喜欢在公开场合表现自己；能以极大的热情和旺盛的精力投入学习和工作，一旦精力消耗殆尽时，却会失去信心，情绪顿时转为沮丧而且心灰意冷。

2. 多血质（活泼型）。外向、活泼好动，反应迅速，情绪发生快而多变，兴趣广泛。这类大学生在学习和工作上肯动脑、主意多，不安于机械、刻板、循规蹈矩，常表现出较强的工作能力和办事效率；内心体验多在面部表情和眼神中明显地表现出来；易于适应环境的变化，性情活泼、热情、善于交际，容易交上朋友，但友谊常不稳固，缺少知心朋友；对外界事物兴趣广泛，但容易失于浮躁，见异思迁；容易激动，但情绪表现不强烈；情绪变化快，遇到稍不如意的事就情绪低落，稍得到安慰或又遇到其他高兴的事，马上就会兴高采烈。

3. 粘液质（安静型）。内向、稳重，反应缓慢，沉默寡言，情绪不易外露，注意力稳定，难以转移，善于忍耐。这类大学生一般很少发脾气，情感很少外露，面部表情单一；反应较为迟缓，无论环境如何变化，都能基本保持心理平衡；凡事深思熟虑，力求稳妥，一般不做无把握的事情，表现出较强的自我克制能力；与人交往态度适度，不卑不亢，不爱抛头露面和做空泛的交谈；学习、工作有板有眼，踏实肯干；兴趣爱好稳定专一，有毅力，但不善于随机应变，固定性有余而灵活性不足，有墨守成规、因循守旧的表现。

4. 抑郁质（抑郁型）。内向孤僻、注重细节、行动迟缓、情感体验细腻、深刻。这类大学生喜欢安静独处，与人交往时显得腼腆、忸怩，善于领会别人的意图，在团结友爱的集体中很可能是一个容易相处的人；自己心里有话，宁愿自己品味，也不向别人倾诉；不爱表现自己，对出头露面的工作尽量摆脱；感情细腻而脆弱，常为区区小事引起情绪波动，容易神经过敏，患得患失；在困难面前常怯懦、自卑和优柔寡断；当学习或工作失利时，会感到很痛苦。

上述为典型气质类型，近似其中一种者为一般型，这种人比较少，具有两种或两种以上类型者为中间型或混合型，这种类型在人群中占的比例比较多。

气质是人的天性，本身无优劣之分，任何一种气质都有其积极和消极的两方面。气质也不能决定一个人的社会价值和成就的高低。因此，大学生要正确对待自己的气质类型，经常有意识地控制自己气质的消极品质，发扬积极品质，这样有利于形成良好的个性。

案例：截然不同的孪生兄弟

一个美国家庭有一对孪生兄弟，一个出奇的乐观，一个却非常悲观。

父母希望兄弟俩的性格都能改变一些。于是，他们把那个乐观的孩子锁进了一间堆满马粪的屋子里，把悲观的孩子锁进了一间放满漂亮玩具的屋子里。

一个小时后，他们的父母走进悲观孩子的屋子时，发现他坐在一个角落里，一把鼻涕一把眼泪地哭泣。原来，他不小心弄坏了玩具，怕父母会责骂自己。

当父母走进乐观孩子的屋子时，却发现孩子正在兴奋地用一把小铲子挖着马粪，把脏乱的马粪铲得干干净净。看到父母来了，乐观的孩子高兴地叫道：“爸爸，这里有这么多马粪，附近肯定会有一批漂亮的小马，我要给它们清理出一块干净的地方来！”

一对孪生兄弟之所以会有如此大的区别，是因为他们的气质不同。人在出生后很快就出现了明显的气质差异，气质是影响一个人的心理健康的重要因素。

（二）性格

性格是一种与社会最密切相关的人格特征，是一个人对现实稳定的态度和与之相适应的习惯化了的行为方式的总和。性格表现了人们对现实与周围世界的态度，对自己，对别人、对事物的态度。一个人对现实的稳定的态度决定了他的行为方式，而习惯化了的行为方式又体现了他对现实的态度。性格是在社会生活实践中逐渐形成的，一经形成便比较稳定。性格的稳定性并不是说它是一成不变的，性格也具有可塑性。性格是在生活实践中形成的。一个人生活环境如果发生了重大变化，势必会使他的性格发生显著变化。

从不同角度可以对性格类型进行不同的划分。

1. 按照知、情、意在性格中的表现程度，可分为理智型、情绪型和意志型三种。理智型的人以理智支配自己的行动；情绪型的人，情绪体验深刻，举止容易受情绪左右；意志型的人具有较明确的目标，行为主动。

2. 按照个体的心理倾向，可分为外倾型和内倾型。外倾型的人的心理活动倾向于外部，活泼开朗，善于交际，感情易于外露，处事不拘小节，独立性较强。但有时粗心、轻率，容易轻信；内倾型的人心理活动倾向于内部，一般表现为感情含蓄，处事谨慎，自制力强，但交往面窄，适应环境比较难。

（3）按照个体独立性程度，可分为独立型和顺从型。独立型的人意志坚强、具有坚定的信念，不易受外来事物的干扰；能独立地判断事物，发现问题、解决问题，在紧急和困难的情况下不慌张，易于发挥自己的力量，但有时会把意志强加于人，固执己见，不易合群。顺从型的人，随和、谦虚、易与人合作，但独立性较差、易受暗示、容易接受别人的意见，在紧急情况下易惊慌失措。

典型性格的人很少见，一般人都处在两种性格之间或偏向某种类型性格。

性格与气质都是构成人格的重要因素，二者相互渗透、相互影响、彼此制约。二者所不同的是，性格是人格中涉及社会评价的内容，更多受到社会环境的影响，体现了人格的社会属性。性格具有社会评价的意义，反映了社会文化的内涵，有好坏之分。而气质更多受生理和心理上的特点制约。虽然在后天的环境影响下也有所改变，但与性格相比，它更具有稳定性，变化比较缓慢。个体之间的人格差异的核心是性格的差异。

第二节 你的人格——人格与大学生的身心发展

一、人格的影响因素

（一）遗传因素

遗传是人格必不可少的影响因素，但遗传因素对人格的作用程度因人格特征的不同而不同。通常在智力、气质，这些与生物因素相关较大的特征上，遗传因素起着较为重要的作用。而在价值观、信念、性格等与社会因素关系紧密的特征上，后天环境因素的影响更重要。人格发展过程是遗传与环境交互作用的结果，遗传因素影响着人格发展方向及形成的难易。

人既是一个生物个体，又是一个社会个体。人出生后，各种环境因素的影响就开始了，并会作用于人的一生。后天环境的因素是多种多样的，小到家庭因素，大到社会文化因素，这些因素对大学生人格的发展更为重要。

（二）社会文化因素

人一出生，便置身于社会文化之中并受到社会文化的熏陶与影响，文化对人格的影响伴随着人的终生。社会文化塑造了社会成员的人格特征，使其成员的人格结构朝着相似性的方向发展，而这种相似性又具有维系一个社会稳定的功能。这种共同的人格特征又使得个人正好稳稳地“嵌入”整个文化形态里。社会文化对人格的影响力因文化而异，这要看社会对顺应的要求是否严格。越严格，其影响力就越大。影响力的强弱也视其行为的社会意义的大小。对于不太具有社会意义的行为，社会允许较大的变异，但对在社会功能上十分重要的行为，就不允许有太大的变异。否则，社会文化的制约作用就越大。但是，若个人极端偏离其社会文化所要求的人格基本特征，不能融入社会文化环境之中，可能就会被视为行为偏差或心理疾病。

社会文化对人格的影响力一直被人们认可。它对人格的形成与发育具有重要的作用，特别是后天形成的一些人格特征，如性格、价值观等。社会文化因素决定了人格的共同性特征。它使同一社会的人在人格上具有一定程度上的相似性。

（三）家庭环境因素

家庭常被视为性格的加工厂。它塑造了人们不同的人格特征。家庭虽然是一个微观的社会单元，但它对人格的培育起到了至关重要的作用。家庭是社会的细胞。家庭不仅具有其自然的遗传因素，也有着社会的“遗传”因素。这种社会遗传因素主要表现为家庭对子女的教育作用。俗话说“有其父必有其子”，其中不无一定的道理。父母们按照自己的意愿和方式教育孩子，使孩子逐渐形成了某些人格特征。

家庭教养方式一般可以分为三类。第一类是权威型教养方式。这类父母在对子女的教育中表现得过于支配，孩子的一切都由父母来控制。成长在这种教育环境下的孩子容易形成消极、被动、依赖、服从、懦弱、做事缺乏主动性，甚至会形成不诚实的人格特征。第

二类是放纵型教养方式。这类父母对孩子过于溺爱，孩子多表现为任性、幼稚、自私、野蛮无礼、独立性差、唯我独尊、蛮横胡闹等。第三类是民主型教养方式。父母与孩子在家中处于一个平等和谐的氛围中，父母尊重孩子，给孩子一定的自主权，并给予孩子积极正确的指导。父母的这种教育方式使孩子形成了一些积极的人格品质，如活泼、快乐、直爽、自立、彬彬有礼、善于交往、富于合作、思想活跃等。

家庭是社会文化的媒介。它对人格具有强大的塑造力。其中，父母教养方式的恰当性直接决定孩子人格特征的形成。父母在养育孩子的过程中，表现出了自己的人格，并有意无意地影响和塑造着孩子的人格，形成家庭中的“社会遗传性”。

（四）儿童早期经验

“早期的亲子关系定出了行为模式，塑成一切日后的行为。”这是有关早期童年经验对人格影响力的一个总结。中国也有句俗语：“三岁看大，七岁看老。”人生早期所发生的事情对人格的影响，历来为人格心理学家所重视。

艾斯沃斯通过陌生情境进行婴儿依恋的研究，将婴儿依恋模式分为安全型依恋、回避型依恋与反抗型依恋三类，并做了数十年的追踪研究，将婴儿时期的依恋对人格的发展进行了相关研究。结果表明：早期安全依恋的婴儿在长大后有更强的自信与自尊，确定的目标更高，表现出对目标更大的坚持性、更小的依赖性，并容易建立亲密的友谊。

早期童年经验的问题引发了许多的争论，如早期经验对人格产生何种影响？这种影响是否为永久性的？我们认为，人格发展的确受到童年经验的影响，幸福的童年有利于儿童向健康人格发展，不幸的童年也会引发儿童不良人格的形成。但二者不存在一一对应的关系，溺爱也可使孩子形成不良人格特点，逆境也可磨练出孩子坚强的性格。早期儿童经验是否对人格造成永久性影响因人而异。对于正常人来说，随着年龄的增长、心理的成熟化，童年的影响会逐渐缩小、减弱，其效果不会永久不衰。

（五）学校教育因素

学校是一种有目的、有计划地向学生施加影响的教育场所。教师、班集体、同学与同伴都是学校教育的元素。

教师对学生人格的发展具有指导定向作用。教师的人格特征、行为模式与思维方式对学生产生巨大影响。每个教师都有自己独特的风格，这种风格为学生设定了一个“气氛区”。在教师的不同气氛区中，学生表现出不同的行为表现。洛奇（Lodge）在一项教育研究中发现，在性情冷酷、刻板专横的老师所管辖的班集体中，学生的欺骗行为增多。在友好、民主的教师气氛区中，学生的欺骗行为减少。勒温等心理学家也研究了不同管教风格的教师对学生人格的影响作用。他们发现，在专制型、放任型和民主型的管理风格下，学生会表现出不同的人格特点。

学校是同龄群体聚会的场所，同伴群体对学生人格具有巨大的影响。班集体是学校的基本组织结构。班集体的特点、要求、舆论和评价对于学生人格的发展具有“弃恶扬善”的作用。

（六）自我调控因素

上述各因素体现的是人格培养的外因，而外因是通过内因起作用的。人格的自我调控

系统就是人格发展的内部因素。人格调控系统是以自我意识为核心的。自我意识是人对自身,以及对自己同客观世界的关系的意识,具有自我认知、自我体验、自我控制三个子系统。自我调控系统的主要作用是对人格的各个成分进行调控,保证人格的完整、统一、和谐。它属于人格中的内控系统或自控系统。

自我认知是对自己的洞察和理解,包括自我观察和自我评价,其中自我评价是自我调节的重要条件。自我观察是对自己的感知、期望、行为,以及人格特征的评价和评估。一个人不能正确地认识自我,只看到自己的不足,觉得处处不如人,就会自卑,丧失信心,做事畏缩不前,甚至失败;相反,过高地评价自己,盲目乐观,也会导致出现失误。因此,正确地认识自我,实事求是地评价自己,是自我调节和人格完善的重要途径。

自我体验是自我意识在情感上的表现,是伴随自我认识而产生的内心体验。当一个人对自己做正向的评价时,就会产生自尊感;做负向评价时,便会产生自卑感。自我体验的调节作用体现在它可以使自我认识转化为信念,进而指导其言行。同时,自我体验还能够伴随自我评价激励积极向上的行为或抑制不当行为。在一个人认识到自己不当行为的后果时,会产生内疚、羞愧的情绪,从而收敛并制止自己不当行为再次发生。

自我控制是自我意识在行为上的表现,是实现自我意识调节作用的最终环节。当个体认识到社会要求后,会力求使自己的行为符合其社会准则,从而激发起自我控制的动机,并付诸行动。当一个学生意识到学习对于自己的发展具有重要意义时,会激发起他努力学习的动力,从而在行为上表现为刻苦学习、不怕困难、持之以恒、积极进取。自我控制包括自我监控、自我激励、自我教育等成分。

自我意识是通过自我认知、自我体验和自我控制三个方面来对个体进行调控的,使个体心理的各个方面和谐统一,使人格达到统合与完善。

综上所述,在人格的培育过程中,各种因素对人格的形成与发展起到了不同的作用。遗传决定了人格发展的可能性,环境决定了人格发展的现实性。

二、大学生人格发展偏差

(一) 自我中心

伴随着自我意识的发展,大学生越来越多地把关注的重心投向自我,比较容易出现自我中心的倾向。自我中心是个体心理上产生的一种不正常的优越感,容易肯定自己,否定他人。自我中心的人凡事从自我出发,不能设身处地进行客观思考。他们更注意自己的表现,注意吸引别人的注意,处处期待别人首先接纳自己、喜欢自己。只关心自己,一事当前先替自己打算,不顾及他人的感受 and 需要。颐指气使,盛气凌人,为人处世中总认为自己对、别人错。总把自己的意志强加于人,因而他们不易赢得他人的好感和信任,人际关系多不和谐,行为做事很难得到他人的帮助。

自我中心的同学常会有以下不合理的观念:①我属于我自己,想干什么就干什么,别人管不着;②我比别人优秀,他们都该听我的;③别人都应该喜欢我;④我怎么会做错什么呢?有问题的是其他人。

克服自我中心的对策有两条。一是调整认知,换位思考,建立正确合理的观念。比如,树立“我有权做我喜欢的事情,别人也同样可以做他喜欢的事情,不必事事干预他人”“没

有人会无缘无故地针对我，别人对我有看法，一定是有我做得不够到位的地方”“每个人的性格不同，别人可以不喜欢我”“人和人是平等的，我跟别人都一样”等观念，用这样的观念来代替前面不合理的观念。二是恰当地进行自我评价。反思自己的成长经历，回忆人际关系中成功和失败的地方，探寻背后的原因；进行相关的人格心理测验，借助科学工具增进自我了解；征求家人、朋友和同学的评价等。通过这样的途径，做到正确认识自我。既不自菲薄、自怨自艾，也不自高自大、目中无人。

（二）追求完美

追求完美是一种追求尽善尽美的心理特征。追求完美的大学生对自己持过高的要求，期望自己完美无缺，却不顾自己的实际状况。他们不能容忍自己“不完美”的表现，对自己“不完美”的地方过分看重，甚至把人人都会出现的、人人都会遇到的问题看成是自己“不完美”的表现，总对自己不满意。由于不顾实际情况，对自己持过高要求，因此在生活中经常体验到挫败感，从而严重影响了自己的情绪和自信心。他们对自己十分苛刻，只接受自己理想中的“完美”自我，不肯接纳现实中平凡的或有缺点的自我。其后果恰恰适得其反，使其对自我的认识和适应更加困难。

追求完美者常会有以下表现：①“要么不做，要做就做得最好”，这是完美主义者典型的口头禅；②设立很高的或者不可能达到的标准；③过于苛求，脑子里总是不停地想，某件事如果换另一种方式或另一种做法，也许结果会更加理想；④对于感兴趣和认为应该做的事，总是全力以赴，但因担心不能把任务做到尽善尽美，宁可将完成时间一拖再拖，也要做充分的准备。

克服完美主义的对策有三条。首先，树立正确的认知观念。人不可能十全十美，每个人都有优缺点。人既不会事事行，也不会事事不行。一事行，不说明事事行；一事不行，也不说明事事不行。应该接纳自己，肯定自己的价值，同时，勇于承认自己的不足之处，并宽容待之，这才是健康的心态。其次，设置合理的目标。树立合理的自我评价，容许在某些对自己而言比较重要的事情上努力追求，但不必强求所有事情都做到尽善尽美，且不能过于苛求他人。设定合理的、可达到的目标，避免目标过高造成心理障碍，阻碍潜力的发挥，造成犹豫不决和拖延的现象。最后，培养一些无须追求完美的爱好。在学习、工作之余，至少寻找一两样真正感兴趣的事情，对这种兴趣爱好抱着游戏的心态，抛弃竞争意识，放弃表现“好”或“坏”的评判，“为游戏而游戏”是完美主义者最好的放松。

（三）偏执

偏执的人不能正确、客观地分析形势，有问题易从个人感情出发，主观片面性大，总认为自己的见解比别人出色，轻易否定别人。听不得别人相反的意见，不理解别人的好心善意，独断专行，妄自尊大，容易失去友情，陷入孤立无援的境地。

偏执的大学生会有两个典型表现。其一，自我评价过高，固执己见，不易被说服，不肯承认自己的错误，在事实面前仍强词夺理。在人际交往中认为自己一贯正确，喜欢挑人家的缺点和毛病，不大愿意承认别人的成绩，经常和他人发生冲突。其二，极度敏感，对人不信任，常把别人的好意或中立态度理解为恶意，总以为别人和自己过不去，不相信他人的真心实意。时刻带着“警惕”的眼睛发现“可疑的痕迹”，经常怀疑朋友的忠诚，处处提防他人，因此经常造成误会。

克服偏执的对策有两条。一是调整认知。偏执的人喜欢走极端，这是因为他们一贯秉持的不合理观念在起作用。要克服偏执，可以从认清和改变这些不合理的观念开始，如有的人认为“被别人说服，放弃自己的观点，是无能和没有面子的表现”“人都是虚伪的，不存在真正的友情”等。要对这些不合理的观念进行改造，去除其中的极端、偏激的成分，如换成“别人的观点其实也有合理的成分，取人之所长，是为了更好地发展自己”“真诚和虚伪的人都有，只是我要寻找真诚的人进行交往”。二是纠正敌意训练。偏执的人在与人际交往过程中，经常会陷入与他人争辩、冲突的情境中，因此造成人际关系的破坏。当遇到不顺心的事情时，及时提醒自己要保持10秒钟的冷静，待自己心情稍稍平静后，再选择应对的办法，或暂时先离开刺激的环境，这对于减轻自己的敌意和强烈的情绪反应是非常有益的。

（四）羞怯

羞怯主要表现为个体在遇到特殊的人或处于特殊的场合时感到内心紧张、甚至恐惧，同时在行为上表现出面红耳赤、行为拘谨，甚至退缩。每个人在童年时期都会有过羞怯的切身体验。一般情况下，童年时期的羞怯随着一个人的成长成熟而逐渐得到改善，但也有人成长过程中因受到外界环境的不良影响而导致羞怯心理没有得到改善。

羞怯的大学生会有以下典型的表现：其一，紧张和恐惧是羞怯的最直接情绪体验。他们总是担心自己表现不好，会遭到别人的笑话，脑海中经常浮现出“话说得是不是恰当”“身体姿势是不是合适”“表情是不是自然”“大家是不是对我的表现很不在意”等问题。当身处会让自己羞怯的特殊场合时，会出现心跳加速、呼吸急促、四肢发冷、冒虚汗等一系列生理反应。其二，严重羞怯的个体在行为上会表现出目光游离、手足无措、肢体僵硬、说话语无伦次，本来能够顺利表达的内容因为羞怯而大打折扣。社交恐惧症是羞怯的最极端表现。有的同学因为极度担心自己不好的表现被人嘲笑，而拒绝或逃避与人交往。情况严重的甚至连进入教室上课和进入食堂吃饭都十分困难。

克服羞怯的对策有两条。一是树立坚强信心。首先，意识到羞怯不是与生俱来的，而是由于自己所采取的不恰当的应对环境的方式造成的。很多名人也都曾有过羞怯的经历，但最终依靠自己的努力战胜了羞怯。其次，还需要有耐心和坚强的毅力，因为克服羞怯不是一朝一夕，可能是一个长期的过程，需要做好充分的心理准备。二是积极实践。抓住每一个机会，从点滴做起，好好地锻炼自己。比如，不回避任何社交场合，回避只会加剧羞怯的状况。只有勇敢迈出这一步才有可能彻底解决问题。主动和陌生人交谈，慢慢总结和陌生人打交道的经验。掌握放松训练的方法，经常在放松状态下想象能引起自己羞怯反应的场景，反复练习。这对克服羞怯有很好的效果。

（五）过分依赖

过分依赖的大学生缺乏独立性，经常感到自己无助、无能和缺乏精力，害怕被他人遗弃；将自己的需求依赖于他人，过分顺从他人的意志，要求和容忍他人安排自己的生活；当与他人的亲密关系终结时有被毁灭的危险；有一种责任推给他人对付逆境的倾向。

过分依赖的大学生会有以下典型的表现：

其一，感觉自己软弱无助，有一种“我多么渺小可怜”的感觉。当要自己拿主意时，便感到一筹莫展，像一只迷失了港湾的小船。

其二，理所当然地认为别人比自己优秀，比自己有吸引力，比自己有智慧，比自己培养好，比自己高明。

其三，无意识地倾向于以别人对自己的看法来评价自己。

克服过分依赖的对策有两条。一是消除童年不良印记。依赖性的人缺乏自信，自我意识过分低下，这与童年期的不良教育在心中留下的自卑痕迹有关。可以回忆童年时父母、长辈和朋友对自己说过的具有不良影响的话。例如，“你真笨，什么也不会做”。把这些话仔细整理出来，然后一条一条加以认知、重构，并将这些话转告你的朋友、亲人，让他们在你试着干一些事情时，不要用这些话语来指责你，而要热情地鼓励你、帮助你。二是重建勇气。可以选择做一下略带冒险性的事情，每周做一项。例如独自一人到附近的旅游景点作短途旅行，独自一人去参加一项娱乐活动。通过做这些事情，可以增加勇气，改变事事依赖他人的弱点。

第三节 做一个人格健全的人——大学生健康人格的培养

一、大学生健康人格的标准

健康人格⁷⁹，是指全面发展的人。具体来说，健康人格是指一种各方面都处于优化状态的理想化人格，是各种良好人格特征在个体身上的集中体现。健康人格一般具备这样一些特点：其一是有意识地控制自己的生活；其二是具有自知之明并能接纳自己；其三是正视并生活于现实，其四是有目的性；其五是富有创新和开拓精神。

关于大学生健康人格的标准，众说纷纭。我们在综合前人研究的基础之上，认为大学生健康人格的标准有以下几点：

（一）和谐的人际关系

人际关系最能体现一个人人格健康的程度。人格健康的人乐于与他人交往，并与他人建立良好的关系。与人相处时，尊敬、信任等方面的积极态度多于嫉妒、怀疑等消极态度。健康的人常常以诚恳、公平、谦虚、宽容的态度尊重他人，同时也受到他人的尊重与接纳。

（二）良好的社会适应能力

社会适应能力反映了人与社会的协调程度。人格健康的人能够和社会保持良好密切的接触，以一种开放的态度，主动关心社会，了解社会。在认识社会的同时，使自己的思想、行为跟上时代的发展，与社会的要求相符合，以便能很快适应新的环境。

（三）正确的自我意识

自我意识是个体对自己和自己与他人、与周围世界关系的认识。具有健康人格的人对自己有恰如其分的评价，充满自信、扬长避短。在日常生活中能有效地调节自己的行为与

⁷⁹ 吉家文. 新编大学心理健康教育——健康的心理为你添上飞翔的翅膀[M]. 天津：南开大学出版社，2012年，102页.

环境保持平衡。缺乏正确自我意识的人常常表现出自我冲突、自我矛盾，或者自恃清高、妄自尊大，做力所不能及的工作，或者自轻自贱，甘愿放弃一切可能努力的机遇。

（四）乐观向上的生活态度

积极的人生态度是人类在社会实践中获得的本质力量的表现。乐观的人常常能看到生活中的阳光，对前途充满希望和信心，对自己所从事的工作抱有浓厚的兴趣，并在其中发挥自身的智慧和能力。即使在遇到困难和挫折时，也能不畏艰险，勇于拼搏。大学生的主要任务是学习，因而对学习的兴趣状态可以反映出对生活的基本倾向。人格健康的学生对学习怀有浓厚的兴趣，表现出观察敏锐、注意力集中、想象力丰富、充满信心、勇于克服困难。通过刻苦、严谨的学习过程，可获得学习的满足感和成就感。

（五）良好的情绪调控能力

情绪标志着人格的成熟程度。人格健康的人的情绪反应是适度的，具有调节和控制情绪的能力。能经常保持愉快、满意、开朗的心境，并富有幽默感。当消极情绪出现时，能合情合理地宣泄、排解和升华。

（六）个性结构具有协调性

人格健全者应该有统一的人生观和世界观，个性倾向的各部分（需要、兴趣、动机、理想、信念和世界观）之间应该能保持一种动态的协调、平衡。而且他的认识、情感和行为之间也应该有协调性。

二、大学生完善人格的原则

人格具有一定的稳定性，但人格又具有可塑性。人格在一定的动力驱使和有意识的改造下是可以改变的。人格培养是科学而艰巨的任务。在大学生人格培养的过程中，必须探寻内在规律，掌握一定的原则，使人格培养纳入科学而系统的轨道，使其收到最佳效果。

（一）扬长避短

扬长就是要发扬自身良好品质的长处并保持它。避短就是要努力克服、纠正自身的缺点。每个人的人格总是多方面、多层次的，总有它的闪光之处。要紧紧抓住自己的闪光点，悉心培养，使之稳定并不断扩展。比如，有的人擅长体育，有的人喜欢音乐，有的人热衷书画，有的人爱好写作……这些优势都可以使你增强自信，成为完善发展的有利条件。但也有许多人没有什么突出特长，这并不代表没有什么可发挥的方面，如通过勤奋努力地学习，取得优异的学习成绩，同样可增强自己的自信。关键是要善于挖掘自身的潜能。同时也要注意改正不足，使性格品质和性格结构不断优化。

（二）自我塑造

人格转化的根本在于大学生的自我教育和自我培养。人是能动的、自主的，人具有选择和自我调整的能力。人的自我意识在自身人格发展中发挥着组织者、推动者的作用。其影响并塑造着人格品质结构的其他成分和这些成分的相互关系，以此制约着个人行为。任何外界的教育影响都必须通过受教育者内在积极性的发挥才能起作用。从根本上讲，人格的发展完善是个人主动自觉的过程。其成效主要依赖于个体人格自我建设意识的强弱和所

付出的努力。自我教育、自我培养的先决条件自我意识的觉醒。要使自身人格得到真正的塑造,必须通过自我反省、自我斗争、自我转化来实现。每一个大学生应该充分认识、理解和应用这个原则,加强自我教育,培养自身的理性认识和自我反省意识,促使自己战胜自我,塑造自身健康的人格。

(三) 与时俱进

社会的快速发展,知识的急剧增加,致使新的事物层出不穷。社会经济、政治文化不断地发生变化,社会生活变得多姿多彩。人的思想意识也随着社会的发展而变得更为多元、更为复杂。因此要求人格培养也必须跟上时代发展的步伐。如在计划经济时代,大学生毕业分配是统包统分,大学生就业没有太多的自由。而目前是自主择业,大学生选择就业的方式多种多样。如果是常常埋怨自己生不逢时、社会不公等,则只能自寻烦恼。在当前的社会形势下,自立意识、竞争意识、公平、公正、团结、诚信等是大学生人格培养的必备品质。

(四) 个性与共性相统一

在人格方面有其共性,但具体的每个人的人格特征又是不同的。人格的差异性是客观存在的,因此完善人格的培养又必须结合自己的实际情况。学习别人的长处是必要的,但“东施效颦”“邯郸学步”是不可取的。每一个大学生都要顺应社会和时代的需要,成为社会主义事业的建设者和接班人,但同时也应该有自己的个性,发展自己的特长,形成自身独特的完善人格。

(五) 知行统一

人格的形成是一个从知到行、知行合一的过程。大学生首先只有知晓健全人格的内容,掌握必要的人格知识,并使自己的认识体现于行为实践上,形成良好的行为习惯,才能为塑造完善人格打下坚实的基础。

三、培养健康人格的方法

人格的形成是以一定的遗传素质为自然前提的,但环境因素和自我努力在人格的形成和完善中起决定性作用。“种下行为,收获习惯;种下习惯,收获性格;种下性格,收获命运。”大学生的自我意识已趋于成熟。因此,自我塑造是培养大学生健康人格的主要途径。

(一) 认识自我,优化人格整合

为了有效地进行人格塑造,就应该充分了解自己的人格状况,深刻理解这种要求实现的动机,明确人格塑造的目标、内容、途径、方法。认识自我是改变自我的开始。

人格塑造也就是为了实现优化人格整合,以达到人格的健全。人格整合的基本含义是随着个体心理的成熟,人格的各个方面逐渐由最初的互不相关,发展到和谐一致的状态。优化人格整合,一要择优,二要汰劣。

择优,即选择某些优良的人格特征作为自己努力的目标,如自信、勇敢、勤奋坚毅、善良、正直等可作为人格塑造的依据。汰劣,即针对自己人格上的缺点、弱点予以纠正,如自卑、胆怯、抑郁、冷漠、懒散、任性、自我中心等。当然,择优与汰劣往往是同步进行的。

无论是多么健全的人，其人格品质中都有好的一方面和不好的一方面。只不过，不同的人好与不好的表现形式不一样。所以，应该首先了解自己的人格特征，然后对自己的人格品质不断进行优化。

（二）学会自我教育

健康人格自我塑造的一个重要途径就是帮助大学生学会自我教育，因为自我教育是其教育 and 环境影响的内化和深化，是人格形成中由被动变为主动的过程。其主要内容和方法包括三个方面。

（1）学会反省。在自我教育的过程中，大学生要学会自我反省，即经常地反省自己的思想和言行。孔子曾讲过：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”意思是说，看到一些好的行为或好的榜样，就要马上学习，塑造同样好的性格；看到不好的行为或事情，要反省自己是否有同样的缺点和不足。在自我反省的过程中，首先要学会客观地、全面地认识自己和评价自己，既不要自我膨胀，也不要自我贬低；既要善于发现自己的长处，也要敢于承认自己的短处。

（2）培养自我调控能力。大学生的主体意识表现为强烈的内在心理需求与外部行为方面的主动性。自我调节是指通过主动按照自己的实际情况与社会的要求，对自己的思想、道德、学习及行为提出具体的奋斗目标，并对自己的活动进行有意识、有目的的调控。自我调节体现了大学生的自觉性、自信心和主体意识。它能激发大学生的内在潜能，充分调动其主观能动性，使其自身的成长与社会要求相适应，从而获得最佳的成长环境。在自我调节的具体过程中，大学生应从自己的实际情况出发，在学习、活动、性格发展等实践方面，学会自己教育自己、自己管理自己，从而增强自我调控能力。

学习自我控制，还要对环境的影响保持自己相对的独立性。不论人对人对事都应该有自己的主见，按照自己的信念去行动，而不是随大流，别人怎么看、我也怎么看，别人怎么做，我也跟着去做。特别应该提出的是，当前价值多元化、各种思潮的涌现，以及各种生活方式竞相呈现在人们面前的时代，大学生应接受环境中积极的影响，提高自己抗拒不良诱惑的能力。只有如此，才能使自己的观念、价值观等不受干扰，使自己的个性健康发展。

（3）保持良好的心境。在自我教育中，要学会保持自己良好的心境。在日常的学习生活中，应主动培养健康的生活情趣，合理调节自己的情绪，保持积极、乐观的心境。一般而言，一个人偶尔心情不好，不至于影响其性格。但若经常地生气、发脾气，为一点小事就大动肝火，那就易形成暴躁易怒、神经过敏、冲动、沮丧的性格特征。因此，大学生要乐观地去对待生活，体验丰富愉快的生活，培养幽默感。即使是遇到困难和挫折时，也要从积极的一面去考问题。即使身处逆境，也不要埋怨生不逢时，不要怪罪别人没有照顾自己，而应学会正视现实，敢于面对挑战，采取积极进取的态度去适应环境。

（三）积极参与社会实践，培养良好习惯

人的任何目标都要通过实践才能达到。大学生正处在自我意识的高度发展阶段，内心都希望独立自主，希望参与学校活动和社会实践。只有亲身参与各种社会实践活动，大学生才能加深对社会的认同和理解，真正增强自己的社会责任感。此外社会是个大舞台，每个人最终都要在这一舞台上扮演自己的角色，只有到社会生活中去锻炼才能把握好自己的角色，形成自己独特的人格。因此，大学生在完成好学业的前提下，应积极参与学校组织

的社会学习实践和科研活动，以尽快地适应未来的社会角色。

另外，健全的人格体现在良好的行为方式中。心理学研究也证明，良好习惯的形成有助于改变人格的内在品质和结构。因此，健全人格塑造的另一重要途径就是培养良好的习惯。首先要确定合理的目标榜样模式，因为榜样的力量是无穷的。在实际操作中，可模仿现实生活中具有良好性格的人，取其精华作为自己的目标或榜样。从点滴小事做起，锲而不舍，经过长期艰辛的锻炼，终能实现自己确定的健全人格的目标。

（四）扩大社会交往，建立良好的人际关系

众所周知，不良的个性品质对个体社交的影响很大。一个开朗热情、为人诚恳、尊重他人、富于同情心的学生，大多能很好地适应各种社会交往，能比较容易得到群体和他人的接纳。相反，具有为人虚伪、自私自利、猜疑、报复、固执等不良性格倾向的人，会使他人在与之交往中产生不安全、紧张、不信任等不良反应。因此，和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生人格塑造的重要途径。

（五）在业余爱好活动中培养健康的人格

历史上，那些在科学上有重大建树的科学家们也并非整天埋在书堆里。例如，爱因斯坦喜欢拉小提琴；居里夫人爱好旅行、游泳、骑自行车；苏步青爱好写诗，喜欢音乐戏曲和舞蹈。由此可见，丰富多彩的兴趣爱好不仅不会妨碍人们的事业。相反，业余爱好可以培养人们的高尚情操，潜移默化地作用于我们的学习、生活和工作。对大学生而言，在保证自己的学习和社会工作完成的前提下，应该去发展健康、高尚、有益于增进知识和培养性格的兴趣。例如，可以选择音乐、舞蹈等业余爱好，培养自己开朗活泼的性格；也可以选择游泳、足球、武术等运动项目，培养自己勇敢的性格。此外，还可以通过参加棋类、绘画、书法等活动，培养自己耐心细致的个性品质。

（六）防止“过犹不及”

凡事都有“度”，人格发展和表现的“度”是十分重要的，人格塑造过程中应掌握好度，否则就会“过犹不及”，适得其反。具体来说，应该是自信而不自负，自谦而不自卑，勇敢而不鲁莽，果断而不冒失，稳重而不犹豫，谨慎而不怯懦，豪放而不粗俗，好强而不逞强，活泼而不轻浮，机敏而不多疑，忠厚而不愚昧，干练而不世故等。

人格“度”的把握还表现在不同的人格特质要协调发展，做到“刚柔并济”。对于“刚”者应多发展些“柔”，对于“柔”者应多发展些“刚”，这样才能形成合理、和谐的人格结构。此外，还要因人、因时、因地表现人格特征。有时表现“刚”比表现“柔”好，有时表现“柔”比表现“刚”好，有时应多表现自信，有时应多谦恭。总之，所塑造出的人格应有韧性，有较强的应变、适应能力。心理学家们还进一步提出了以下更具有操作性的形成健全人格的途径：

1. 对自己生活的世界有积极的看法。把自己看作是被喜欢的、被需要的、被热情接待的，而且拥有能力的，并生活在自己能应付的世界上的人。
2. 和别人有着热情的亲密的人际关系，和别人有基本信任的关系。
3. 有时间完全冷静地独处反省，使自己有机会体会各种人的情感，这有助于更好地理解自己的人格。

4. 在发展社会性的、智力的，以及职业的各种技能方面取得成功，即在学习上、工作上和与人交往上有成功的体验。

5. 接受新思想、新哲学，以及和有独特见解的人交往。新的思想可以从读书中、从戏曲和音乐的感染中取得，也可从旅行和陌生人的相识中获得。

6. 找出充分表达出自己情绪的方法、嗜好，同朋友间的亲密关系或“一群青年人聚在一起”，有助于基本情绪的释放。

7. 经常提高独立性的程度。逐步减少对他人依赖而更多地依靠自己的能力和价值体系，如对工作、家庭、邻里，以及人类社会承担更多的责任。在该做、该说时，无拘束地表达自己的意见，做到自尊和自爱。

8. 灵活性和创造性。并非在任何情境中都按一个标准行事，学会知道不总是“非此即彼”，而是“这个、那个和更无限制的各种组合”。

9. 在关心他人方面达到高水平。

10. 在每一个生活阶段学会和别人在一起时变得更人性些。

人格健康的过程，就是心理健康和心理成熟的过程。塑造健康人格，是一项自我改造、自我实现的系统工程。要从小做起，贵在坚持。当代大学生应从塑造健康人格做起，努力将自己塑造成为符合时代要求的具有高素质的人才。

心灵瑜伽

（一）男孩和果树

一棵苹果树和一个小男孩是好朋友。小男孩在树上荡秋千，饿了就摘果子吃。有一天，小男孩垂头丧气地回来了。苹果树问他：“你怎么不高兴呢？”小男孩说：“别人都有许多玩具，我却没有。”苹果树说：“你把我所有的果实摘了，拿去卖钱，然后买玩具，这样你就会快活了。”然后过了很久，小男孩又回来了，但他依旧十分不开心。苹果树就问他：“你怎么了？”男孩说：“我的朋友们都成家立业了，我却连房子都没有，新娘也不愿意嫁给我。”说完，就在树下哭起来。“抱歉，我没有房子。”苹果树说，“不过你看，我的树枝又粗又大。你可以把我的树枝统统砍下来，足够你盖房子。”于是男孩砍下所有的树枝，高高兴兴地运走去盖了房子。一年夏天，男孩回来了。苹果树很快乐：“来呀！孩子，来和我玩呀。”男孩却说：“我心情不好，一天天老了，我要扬帆出海，轻松一下，能给我一艘船吗？”苹果树说：“把我的树干砍去，拿去做船吧！”于是男孩砍了它的树干，造了条船，然后驾船走了，很久都没有回来。许多年过去，男孩终于回来了。苹果树说：“对不起，孩子，我已经没有东西可以给你了，结不出果子来了。”男孩说：“我的牙都掉了，吃不了苹果了。”苹果树又说：“我再没有树干，让你爬上来了。”男孩说：“我太老了，爬不动了。”“我再也没有什么给得出手了，只剩下枯死下去的老根，”苹果树流着泪说。男孩说：“我现在只想和你一起晒太阳。”“好啊！老根是最适合坐下来休息的。来啊，坐下来和我一起休息吧！”

懂得感恩，是人格结构中最为核心的部分。我想，我们的父母就像这棵苹果树一样呵护着我们，对我们的爱是无私的，不计回报的。等我们长大了就会离开父母，只有当我们需要帮助的时候才回到父母身边。无论发生什么事情，父母都一直在那里期盼着我们，尽

一切所能提供我们需要的一切，只为让我们快乐！那么，我们是不是该悉心修炼自己的品格，学会感恩呢？让我们每个人都有一颗感恩的心吧。世界将变得更和谐、友善、幸福！

（二）世界上什么东西最值钱

法国作家让·吉罗杜说过这样一段话：从我们的幼年开始，每个人身上就编织了一件无形的外衣，它渗透于我们吃饭、走路和待人接物的方式之中。这件外衣就是我们的性格。

从前，在非洲有一个一心想要发财致富的农场主。一天傍晚，一位珠宝商前来借宿。农场主对珠宝商提出了一个藏在他心里几十年的问题：“世界上什么东西最值钱？”

珠宝商回答道：“钻石最值钱！”

农场主又问：“那么在什么地方能够找到钻石呢？”珠宝商说：“这就难说了。有可能在很远的地方，也有可能在你我的身边。我听说在非洲中部的丛林里蕴藏着钻石矿。”

第二天，珠宝商离开了农场，四处去收购他的珠宝去了。而农场主却激动得一宿未合眼，并马上做出一个决定：将农场以最低廉的价格卖给一位年轻的农民，然后就匆匆上路，去寻找远方的宝藏。

第二年，那位珠宝商又路过这个农场。晚餐后，年轻的农场主和珠宝商在客厅里闲聊。突然，珠宝商望着书桌上的一块石头两眼发亮，并郑重其事地问年轻的农场主：“这块石头是在哪里发现的？”年轻的农场主说：“就在农场的小溪边发现的，有什么不对吗？”珠宝商非常惊奇地说：“这不是一块普通的石头，这是一块天然钻石！”随后，他们在同样的地方又发现了一些天然钻石。后经勘测发现，整个农场的地下蕴藏着一个巨大的钻石矿。而那位去远方寻找宝藏的老农场主却一去不返。听说他后来成了一名乞丐，最后跳进尼罗河而死。

这个故事告诉我们：真正的钻石不在远方，就在你身边。而我们每个人身上都蕴藏着一个可以让自己享用一生的钻石矿脉，那就是我们的性格。

一个人的性格是一个最大的宝藏，它将决定着一个人的交际关系、婚姻选择、生活状态、职业选择和创业成败等，从而根本性地决定着其一生的命运。如果将一个人比作一栋大厦，那么性格就是这座大厦的钢筋骨架，而知识和学问等则是充斥于骨架中的混凝土。钢筋骨架决定着一座建筑物能建成高耸入云的摩天大楼，还是低矮的简易楼房。同理，性格决定着你的一生是悲剧连连、平平庸庸，还是建功立业、让人敬仰。

心理测试

（一）内向与外向性格测试

请用“是”（记“√”）、“否”（记“×”）或者“不确定”（记“？”）来回答下列 60 道题，把答案填入后面的表格中。

1. 在大庭广众面前不好意思。
2. 对人一见如故。
3. 愿意一个人独处。
4. 好表现自己。

5. 与陌生人难打交道。
6. 开会时喜欢坐在被人注意的地方。
7. 遇有不快事情，能抑制感情，不露声色。
8. 在众人面前能爽快回答问题。
9. 不喜欢社交活动。
10. 愿意经常和朋友在一起。
11. 自己的想法不轻易告诉别人。
12. 只要认为是好东西立即就买。
13. 爱刨根问底。
14. 容易接受别人的意见。
15. 凡事很有主见。
16. 喜欢高谈阔论。
17. 会议休息时宁肯一个人独坐，也不愿同别人聊天。
18. 决定问题爽快。
19. 遇到难题非弄懂不可。
20. 常常不等别人把话讲完，就觉得自己已经懂了。
21. 不善和人辩论。
22. 遇到挫折不易垂头丧气。
23. 时常因为自己的无能而沮丧。
24. 碰到高兴事极易喜形于色。
25. 常常对自己面临的选择犹豫不决。
26. 不太注意别人的事情。
27. 好把自己同别人比较。
28. 好憧憬未来。
29. 容易羡慕别人的成绩。
30. 相信自己不比别人差。
31. 注意别人对自己的看法。
32. 不太注意外表。
33. 发现异常现象容易想入非非。
34. 即使有亏心事也很快被遗忘。
35. 总是把家里收拾得干干净净。
36. 自己放的东西常常不知在哪里。
37. 做事很细心。
38. 对于别人的请求乐于帮助。
39. 十分注意自己的信用。
40. 热情来得快，消退得也快。
41. 信奉“不干则已，干则必成。”
42. 做事情更注意速度而不注意质量。
43. 一本书可以反反复复看几遍。

44. 不习惯长时间看书。
45. 办事不多有计划。
46. 兴趣广泛而多变。
47. 学习时不易受外界干扰。
48. 开会时喜欢同人交头接耳。
49. 作业大多整洁、干净。
50. 答应别人的事情经常会忘记。
51. 一旦对人有看法便不易改变。
52. 容易和人交朋友。
53. 不喜欢体育活动。
54. 对电视中的球赛节目尤为有兴趣。
55. 买东西前总要比比较估量一番。
56. 不惧怕从来没做过的事情。
57. 遇有不愉快的事情可以生气很长时间。
58. 自己做错了事，容易承认和改正。
59. 常常担心自己会遭遇失败。
60. 容易原谅别人。

内外向性格测验得分统计表

题号	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	小计
答案																
得分																
题号	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	小计
答案																
得分																
题号	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	小计
答案																
得分																
题号	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	小计
答案																
得分																

计分方式

表格中，单数题号选“√”记0分，选“？”记1分，选“×”记2分；双数题号选“√”记2分，选“？”记1分，“×”记0分。

把所有题号的分数相加，即可计算出总得分。总得分含义如下：

91分以上为典型外向；

81~90分为较外向；

71~80分为稍外向；

61~70分为混合型（略偏外向）；

51~60分为混合型（略偏内向）；

41~50 分为稍内向；
31~40 分较内向；
30 分以下为典型内向。

（二）气质类型测试量表

在回答下面“量表”问题时，认为很符合自己情况的计 2 分，比较符合的计 1 分，介于符合与不符合之间的计 0 分，比较不符合的计 -1 分，完全不符合的计 -2 分。

1. 做事力求稳妥，不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心理话全说出来才痛快。
3. 宁肯一个人干事，不愿和很多人在一起做。
4. 到一个新的环境很快就能适应。
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。
6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人交往。
9. 羡慕那种能克制自己感情的人。
10. 生活很有规律，很少有违反作息制度。
11. 在多数情况下情绪是乐观的。
12. 碰到大批陌生人觉得很拘束。
13. 遇到令人气愤的事时能很好地自我控制。
14. 做事总有很旺盛的精力。
15. 遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时，觉得干什么事都有趣；情绪低落时，又觉得干什么都没意思。
18. 当注意力集中于一件事时，别的事很难使你分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情况时常有一种极度恐怖感。
21. 对学习、工作、事业怀有一种很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 符合兴趣的事情干起来尽头十足，否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热烈的活动。
28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文艺作品。
29. 工作学习时间长了，常会感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
32. 别人说你总是闷闷不乐。

33. 理解问题常比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞,重新投入工作。
35. 心里有话宁愿自己想,也不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现,不达目的,死不罢休。
37. 同样的学习、工作时间,常会比别人感到疲倦。
38. 做事有些莽撞,常常不考虑后果。
39. 老师在讲授新知识、技术时,总希望他能讲慢些,多重复几遍。
40. 能够很快忘记那些不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作总比别人花时间长。
42. 喜欢剧烈、运动量大的体育活动,或喜欢参加各种文娱活动。
43. 不能很快把注意力从一件事转到另一件事上去。
44. 接受一个任务后,希望把它迅速完成。
45. 认为墨守成规比冒风险强些。
46. 能够同时注意几件事物。
47. 你烦闷的时候,别人很难使你高兴起来。
48. 爱看情节跌宕起伏、激动人心的小说。
49. 对工作抱着认真严谨、始终一贯的态度。
50. 和周围人的关系总是相处不好。
51. 喜欢复习学过的知识,重复做已经掌握的工作。
52. 喜欢从事变化大、花样多的工作。
53. 小时候背诗歌,你似乎比别人记得清楚。
54. 别人说你“出语伤人”,可你并不觉得。
55. 在体育活动中,常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷,头脑机智。
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
58. 兴奋的事情常使你失眠。
59. 老师讲新概念,常常听不懂,但是弄懂以后就很难忘记。
60. 假如工作枯燥无味,马上就会情绪低落。

气质测验答卷:

胆汁质	题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
	得分																
多血质	题号	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	总分
	得分																
黏液质	题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
	得分																
抑郁质	题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分
	得分																

评分方法：

(1) 如果某一项或两项的得分超过 20，则为典型的该气质。如，胆汁质超过 20 分，则为典型胆汁质；黏液质和抑郁质得分都超过 20，则为典型黏液——抑郁混合型。

(2) 如果某一项或两项以上得分都在 20 分以下、10 分以上，其他各项得分较低，则为一般该气质。如，一般多血质，一般胆汁——多血混合型。

(3) 如果各项得分都在 10 分以下，但某项或几项得分较其余项高（相差 5 分以上），则为略倾向于该气质（或几项的混合）。如，略偏黏液质型、略偏胆汁——多血混合型，其余类推。一般来说，正分值越高，表明该气质特征越明显。反之，分值越低越负，表明不具有该气质特征。多数人的气质是一般型气质或两种气质的混合型，典型气质和三种气质混合型的人较少。

活动训练

目标：通过人格魅力训练，达到挖掘人格内在魅力、提高人格的心理素质、提升人格魅力，进而能在现实生活中自觉而有效地进行人格培养，最终达到具有良好人格魅力，运用人格魅力增强个人在竞争中的优势的目的。

（一）神奇的花生

1. 目的：认识人格的独特性。

2. 时间：10 分钟。

3. 操作：

(1) 挑选形状类似却又不完全相同的花生，每人一颗，大约十人一组。

(2) 请大家仔细端详手中的花生：外观、腰围、纹路、特征如何？

(3) 交回并组内混合，请大家找出自己的那颗花生，若发生争执，相争同一颗花生的人，要能正确地描述出自己的花生的特征。

(4) 之后可以逐一分享每个人的花生的特点。

4. 总结（启示）：每个花生都是独一无二的，人也一样。正如名言“世界上没有两片相同的树叶”所说的那样，每个人都是独特的。每个人都有不同的遗传素质，又在不同的环境条件下发育成长起来，因而每个人都有自己独特的心理特点，没有哪两个人的人格完全相同，这就是人格的独特性。

（二）魅力四射

1. 目的：全面认识自我。

2. 时间：25 分钟。

3. 操作：

(1) 将全体成员分成数量相等的两个小组，然后两个小组分别围成圈，接着两组组成同心圆，里外的人一一对应。

(2) 当音乐响起时，圈里的人向外圈的人说出自己的一个优点和缺点、兴趣爱好等，

外圈人心里记录。

(3) 当音乐停止的时候圈里人按照顺时针转动,外圈人不动,圈里的人转动到下一个同学面前,再次对外圈的人说优、缺点、兴趣爱好,不能与上一个重复。

(4) 直到里外圈的每个人都说过自己的优缺点、兴趣爱好以后,里外圈互换位置,再次重复刚才的活动。

4. 总结:我们需要客观、全面地认识自己。我们不要一味与别人相比,更不要用自己的短处去比别人的长处,不要过分敏感他人对自己的评价。任何事物都是一分为二的。每个人都有自己的优点和长处。我们要善于发现自己和他人的优点,满怀信心、充满自信地过好每一天。

(三) 人生五样

1. 目的:澄清自我价值观。

2. 时间:60 分钟。

3. 操作:

(1) 我生命中最重要“五样……”(价值剥离)。

先让成员写下自己认为最重要的五样东西,然后一样一样地去掉。每去掉一样后让成员谈一谈个人的体会,直到留下最后一样东西,成员要说明为什么这样东西最重要。借此展示出自己核心的价值需求。

(2) 家中突然失火,只能从家中抢救出五样东西,你最希望抢救出的是什么?为什么?(价值拥有)

请每一个成员谈一谈,为什么会认为自己抢救出的东西如此重要,重要性体现在哪些方面。借此看清自己现在拥有的价值观。

(3) 地球行将毁灭,一只飞船来接你到另一个星球去避难,你只能带上飞船五件东西,你将带走什么东西?为什么?(价值认可)

请每个成员谈一谈,为什么会认为自己带上飞船的东西最重要,重要在哪里。借此看清自己的价值认可。

(4) 一条载客的轮船遇上海难,船上只有一条救生筏,能载五个人,你认为谁最应该上救生筏。为什么?(船上有:精神领袖——牧师、保家卫国——军人、天真可爱——儿童、饱经风霜——老奶奶、人类灵魂工程师——教师、怀胎婴儿——孕妇、博学多才——博士、养育家庭——妓女)(价值投射)

(本题目的内容可以进行实践体验式的训练,让成员扮演船上的乘客并各自阐述应该上救生筏的理由,再由其他成员进行评论和选择。体验训练结束后再组织成员讨论。)

4. 总结:通过人生五样,我们认识了自我价值取向及价值观,了解了人与人之间价值观念的差异性,深刻认识一个人价值选择的艰难性和价值观对人生的重要影响,懂得如何理解和包容不同的价值观。

(四) 人格自画像

1. 目的:认识自己。

2. 时间:20 分钟。

3. 操作:

(1) 画一幅画像,可以是你现在的样子,也可以是过去或者未来的你,还可以是想象中的自己。请注意:自画像包括多方面,如外貌特征、个性、爱好、思想活动等。自画像要全面,既要有好的方面,也要有不足的方面。

(2) 把自己的自画像在组内分享,最后选几个成员的自画像在全体成员面前展示,并向全体成员做详细介绍。

4. 总结:每一个人都是独一无二的。最为关键的是,我们需要了解自己,把握自己,正确地评价自我、积极地悦纳自我、有效地控制自我、科学地发展自我,树立起一个充满自信心与独立性的健康的人格。

(五) 猜猜我是谁

1. 目的:从他人的反馈中认识自己,并体会被人理解的感受

2. 时间:20 分钟。

3. 操作:

(1) 每一位成员发一张白纸,请写下3~5句描述自己的句子,如“我……”,不写名字。写完后将纸叠好,放在团体中央。然后每人随机抽取一张,打开纸大声地读出上面的内容,让大家猜一猜这一张写的是谁。猜中的人要说明理由。

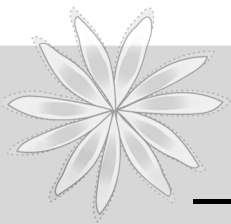
(2) 请同学谈谈自己猜中别人或被他人猜中时的感受。

4. 总结:每个人都有自己独特的特征。我们经常所说的“人心不同,各如其面”,就是指人格具有鲜明的个体特征,人格的差异铸就了个体千差万别、千姿百态的心理面貌。

作业反思

姜某,男,20岁,高中时有一女同学,两人关系不错,后来两人考上了不同城市的两所大学。姜某很倾心于对方,觉得对方有事业心,人又好,可因为怕被拒绝,不敢说破。可最近本班有一女生多次向他表示好感,这个女孩活泼开朗,姜某自己也比较喜欢。面对这种情况,姜某心中很苦恼、矛盾,不知该怎么办。如果你是他的好朋友,你准备如何帮助他?





第十章 披荆斩棘 ——大学生压力管理与挫折应对



心理案例

他为什么会退学？

某大学男生小林入学时是一名天资聪颖的保送生。小林对自己要求严格，学习勤奋刻苦，性格开朗、自信、要强好胜，从不甘于人后，对自己期望很高，具有远大的抱负。在一年级第一学期考试后，小林学习成绩在全年级名列第一，这使他感到非常光荣。然而，在学生会寒假社会实践活动动员会上，当小林看到同班的几个学习成绩远不如自己，而在学生会当干部的同学忙前跑后，备受同学们的关注时，心里很不是滋味，强烈地感到自己在能力上落后于人。他无法忍受这种不如别人的感觉，决心一定要超过他们，出人头地，保持第一的地位。于是，新学期开始后，小林将大量时间和精力投入到社会工作方面，有时甚至利用上课时间精心准备学生活动。功夫不负有心人，在学校很有影响的几项大型活动成功举办下来，聪明的小林很快得到了同学们的认可和老师的欣赏。一年级第二学期结束时，小林被选为班长，系学生会副主席。然而，一个人的时间和精力是有限的，当小林在社会工作方面出人头地时，尽管他学习非常刻苦，学习成绩还是明显下降。第二学年开始了，小林仍然在社会工作方面倍加努力，他将学习成绩的下降归结为自己还不够刻苦努力。于是，当他出现考试不及格的情况时，就惩罚自己一天不吃饭，或在大雨里罚站一小时，以警示自己更加刻苦学习。就这样，小林的成绩一路下滑，他也一再惩罚自己，渐渐陷入恶性循环之中。到了大三第一学期结束时，小林的成绩单里有5门功课不及格，面临拿不到学位证书的结局。这时小林万念俱灰，感到无颜面对老师和同学，自己在学校也毫无存在的价值和意义，最后选择了退学。

小林为自己制定了远超过自己能力范围的奋斗目标，这在大学生中是一种比较普遍的

现象，出现压力和挫折是必然的，也是很正常的。可惜的是，他没有理性、客观地面对压力和挫折。

心理课堂

世界没有绝对平坦的道路，也没有绝对平坦的人生。现代社会是一个充满竞争、挑战、风险和机遇的社会，我们随时会面临各种各样的压力与挫折。面对压力与挫折采取不同的应对方式，会产生截然不同的结果。弱者困于环境，强者克服环境，智者利用环境。因此，认识压力与挫折并学会理性地面对是每个人终生的课题。本章将带你遨游有关压力与挫折的知识海洋，让你学会正确理解压力和面对挫折，从而学会正确释放压力和应对挫折。

第一节 压力、挫折探源——压力与挫折概述

俗话说，人生不如意十之八九。在人生道路上，压力与挫折如影随形。生活中经常会听到“压力山大”“快扛不住了，背上就像压了一座山”“压力这么大，什么时候能熬出头啊？”等类似的话。这样的话经常从朋友或者自己嘴里说出来。现代社会，人们在生活中都会面对压力。面对压力时，不同的人有不同的表现：有的人在巨大压力下，一蹶不振，自暴自弃；甚至有些人不堪重负，放弃了自己的生命；还有些人在巨大压力面前奋发图强，不断学习进步，使自己能力增强，变得更加优秀，原来的巨大压力也随之减小。大学生处于身心发展的逐步成熟期，由于社会生活经验不足，面对压力和挫折时常常不知所措。因此，帮助大学生学会应对压力与挫折，是一个非常现实而又迫切的课题。

一、压力与挫折的含义

（一）压力的含义

关于压力，每个人都有切身的体会。压力也是现代社会最普遍的一种情绪体验它存在于社会生活的方方面面。但是对于压力概念的理解却存在许多不同的观点。卡普兰（1975）认为压力是：对个人产生威胁的工作和环境特征的总和。这个概念强调了构成压力的外在刺激和事件。谢尔耶（1936）认为压力就是对外在要求的非特异性反应。这种反应有多种形式，包括直接的生理反射性反应，如行为和身体健康方面的慢性变化等。后来有研究者从刺激和反应的交互作用角度对压力进行了综合分析。认为压力是环境刺激（压力源）与个人反应（精神紧张状态）之间相互作用的结果。这也是目前学术界对压力较为普遍的看法。

从心理学角度看，人们因为一些已经发生或即将发生、存在或虚幻的威胁性事件而产生了精神困扰，而压力就是这些困扰使得人的精神思想和行为语言受到了一定影响的一种情绪情感体验。它包含着三个方面的含义：压力是一种心理体验；压力形成于人对威胁性事件或情境的反应；压力表现为认知、情绪、行为的有机结合。由此可见：当人为了顺应社会环境的要求或者感受到威胁性的生活事件时，个体就会体验到压力，其整体平衡状态

被打破，并且伴随有生理、心理和行为上的相应变化。

（二）挫折的含义

挫折是指人类个体在从事有目的的活动过程中，指向目标的行为受到阻碍或干扰，致使其目标不能实现，需要无法满足时所产生的情绪状态。心理学上指个体有目的的行为受到阻碍而产生的情绪反应。

挫折包括三个方面的含义：

1. 挫折情境，指对人们在有目的的活动中所遇到的内外障碍或干扰的情境。构成刺激情境的可能是人或物，也可能是各种自然社会环境因素。如考试失利、失恋、失业、地震、台风等。

2. 挫折认知，指对挫折情境的知觉认识和评价。挫折情境是否构成挫折心理，往往取决于挫折认知。例如：有人看见别人在一起讨论，由于没有邀请他一起讨论。于是他怀疑别人并不是讨论问题，而是在议论自己，因此对别人产生了强烈的不满情绪。

3. 挫折反应，指个体在挫折情境下所产生的烦恼、困惑、焦虑、愤怒等负面情绪交织而成的内心感受，即挫折感。

一般来说，挫折情境越严重，挫折反应就越强烈；反之，挫折反应就轻微。但是，只有当挫折情境被主体所感知时，才会在个体心理上产生挫折反应。如果出现了挫折情境，而个体没有意识到，或者虽然意识到了但并不认为很严重，那么，个体心理上也不会产生挫折反应，或者只产生轻微的挫折反应。因此，挫折反应的性质、程度主要取决于个体对挫折情境的认知。

挫折反应和感受是形成挫折的重要方面，个体受挫与否，是由当事人对自己的动机、目标与结果之间关系的认识、评价和感受来判断的。对某人构成挫折的情境和事件，而对另一人不一定构成挫折，这就是个体感受的差异。正如巴尔扎克所说：“世上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才来说是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，而对于弱者是万丈深渊。”。

二、压力与挫折来源

（一）压力的来源

压力是个体在生活适应过程中源于环境要求与自身应对能力不平衡而产生的一种身心紧张状态。压力来自于压力源，根据压力源的性质，可将压力的来源分为三种：

1. 生物性压力源，也叫躯体性压力源。这是一组直接阻碍和破坏个体生存与种族延续的事件，它通过人的躯体直接发生作用，而造成身心紧张状态的刺激，包括躯体疾病、创伤或疾病、饥饿、睡眠剥夺、噪音、环境污染等。

2. 精神性压力源，也叫心理性压力源。这是一组直接阻碍和破坏个体正常精神需求的内在事件和外在事件，来自于人脑中的紧张性信息。包括错误的认识结构、个体不良经验、心理冲突、挫折和不良个性心理特点等。

3. 社会环境性压力源。这是一组直接阻碍和破坏个体社会需求的事件，其可分为两方面：一种是纯社会性的，如重大社会变革、重要人际关系破裂、家庭长期冲突、战争等，另一种是由自身状况造成的人际适应问题。

（二）挫折的来源

挫折是个体在某种动机的驱动下，在实现目标的活动过程中遇到了无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰，使其在需要不能获得满足或目标不能实现时，所产生的紧张状态和焦虑等消极情绪反应的心理现象。一般来说，挫折的来源有以下三个：

1. 缺乏性挫折。主要是指人们无法拥有自己认为非常重要的东西时所产生的心理挫折。由于缺乏物资、能力、经验、感情及生理条件等所产生的挫折都属于缺乏性挫折。如由于缺乏基本的生活费用而为衣食发愁；由于缺乏知心朋友而感到孤独；由于色盲而不能就读自己喜爱的美术专业等。

2. 损失性挫折。主要指失去了原来拥有的重要东西而引起的心理挫折。名誉、地位、财产的丧失，以及家庭解体、亲人亡故、恋人分手等所导致的挫折都属于损失性挫折。如有的同学在中学时是出类拔萃的“尖子生”，但进入大学以后，人才荟萃，强手如林，便失去了学业上的优势。从原来中学里的“尖子生”变成了现在的“一般生”，内心非常失落，这就是损失性挫折。

3. 阻碍性挫折。主要是指那些在需要和目标之间出现的阻碍所导致的挫折。由于自然的障碍、人为的障碍、客观的障碍、想象的障碍所造成的挫折都属于阻碍性挫折。如想念亲人，但因路途遥远而不能相见。又如，明明达到了本科录取分数线，却因为志愿填报不合理而被专科学校录取等。

第二节 直面冷静——大学生压力和挫折的产生、反应特点及影响

一、大学生压力与挫折的产生与反应特点

（一）大学生压力的产生与反应特点

1. 大学生压力的产生

（1）生活适应方面的压力

这是大学新生常面临的问题，大学与中学的课程设置、时间管理、生活管理等方面有很大的不同。老师协助管理的时间大大减少，学生自主管理的时间和事情增多，对于那些依赖性较强的大学生来说，进入大学，离开熟悉的生活环境，需要自己独立处理自己的日常事务，需要学会适应大学里的饮食习惯，自己安排课余时间，生活中的突发事件也需要自己去处理。但很多大学生是第一次离开家，往往会不知所措，难以应对。

（2）经济压力

高等教育是非义务教育，每年收取一定数额的学费，这会给那些家庭贫困的大学生带来一定的经济压力。虽然现在国家出台了很很多助学政策，如助学贷款、国家奖助学金制度等，可以解决一部分学生的经济困难。但由于学生来自于不同的地域，家庭经济状况差别很大，无形之间会进行对比。这种攀比心理所引发的消费和同学之间交往的花费，都会使家庭困难的大学生产生压力。

（3）学业压力

很多人高喊大学是“六十分万岁，多一分浪费”，因此很多大学生认为大学是一个轻松自由、没有学习压力的地方，像在伊甸园，可以过得悠闲自得。然而，学习压力是做学生永远要面对的问题。进入大学后，上课学习的时间可能要比中学时期少些，但大学生为了适应社会的需要，把自己变成适应社会需要的人才，就需要花大量时间去学习，考取尽可能多的证书，为自己将来就业增加砝码。如计算机等级证书、教师资格证书等各种本专业所需的证书等，还有考研、出国所需要的英语资格证书等，这些证书让他们不断地为考试奔忙着。大学教育在授课方式、学习内容、专业训练方面对学生综合能力的要求更高，更注重学生的主动性和积极性，学科之间要做到融会贯通。这就需要他们在课余时间多下功夫，多读相关书籍、资料，合作讨论和实践操作。这对从小习惯于被管控的学生们来说，无疑是巨大的挑战。

（4）人际交往压力

不良的人际关系问题给大学生造成了很大的心理压力。进入大学后，远离原来熟悉的生活和学习环境，人际交往范围增大。不同的生活习惯、不同的个人爱好、不同的性格等使大学生的人际关系变得更为复杂，使其在心理上产生不易沟通的压力。相当比例的新生承认自己不适应新的人际关系。有些大学生由于自我评价不恰当，或自命不凡或畏缩不前，无法与他人和谐相处，人际关系紧张，这些自然会导致心理压力的产生。有的大学生由于协调能力较差，缺乏生活经验，以致在交往中常出现嫉妒、猜疑等消极情绪。甚至因误会出现朋友断交，而又苦于找不到知心朋友等情况。有的大学生因身高、容貌等先天不足，或是性格内向、缺乏特长而感到自卑，不敢与人交往，于是往往表现出郁闷、消沉、冷漠的情绪。

（5）就业压力

有一项关于大学生心理健康状况的调查显示：多数大学生认为自己的压力主要是就业压力。就业压力来自多个方面：有社会整体就业形势带来的巨大压力；有家庭环境和经济状况带来的压力；也有毕业学校是否是名校带来的压力。除了这些外在压力外，还有大学生自己内心对职位和薪水的期望与现实差距之间的矛盾带来的压力，以及大学生对自己能力缺乏自信带来的压力。

2. 大学生压力的反应特点

（1）压力有可能是真实的，也可能是想象的

对于大学生来说，他们的压力有些是客观存在的，如：生病、自然灾害、同学之间的冲突、社会文化差异等。还有些是他们想象的压力源。这主要是由于每个人的经历不同，对客观事件的评估也不一样，所以引发的压力感不同。在多数情况下，他们会对目前自己所处的情境进行合理判断。如果受到不合理信念的影响，判断评估的时候就会扭曲现实，进行不符合逻辑的判断，误读了信息的意义，就容易因为想象的威胁感而产生过大压力。如有些学生由于以前与同学交往失败的经验，就假想现在的同学也会难以相处，产生莫名的焦虑和压力。

（2）压力反应既有生理反应，又有心理反应

当人们面对较大压力时会产生一系列生理反应，主要表现在植物性神经系统和免疫系

统方面,如呼吸急促、心跳加速、血压升高、头晕、头痛等。

1956年医生谢尔耶通过动物实验,发现动物有生理应激反应的先兆,甚至可能导致胃溃疡,并可能引发死亡。谢尔耶由此提出了适应综合征的三个阶段:

① 警戒反应阶段。压力源第一次出现时就会产生警戒反应。人体在短时间内会产生一个低于正常水平的抗拒,从而使人肠胃失调、血压升高,然后人体会做出自我调节。如果防御性反应有效,警戒就会消除,人体恢复正常状态。大多数短期应激都会在此阶段得到解决。

② 抗拒反应阶段。如果有机体不能控制外界因素的作用或由于第一阶段的反应没能排除危机,而使应激仍然持续,人体就需要全身性动员。最后以抗拒的减少而告终,并出现更为严重的身体症状,如溃疡、动脉粥样硬化,而这些身体症状也可随着压力的减小而减弱。

③ 衰竭阶段。若压力非常大,人体便会进一步耗尽已经储存的能量,同时抗拒也会一起衰弱,人就可能面临死亡。

除了生理反应外,压力还会引起一些负面情绪和消极行为。如焦虑、情绪低落、攻击性增强、悲伤、失眠暴饮暴食、缺乏安全感,严重的甚至出现逃避、退缩和抑郁等。突发性的巨大压力可能会出现应激性压力症候。

(3) 压力体验既有暂时体验,也有长期体验

有些压力是暂时性的,随着压力的消失,压力体验也随之结束。如考试压力,考试过后就会感到轻松;有些压力是长期存在的,如生活环境的改变和学业等。有研究表明,压力是会积累的,随着压力越来越大、存在的时间越来越长,个体也会随之处于能量不足的状态,身心健康会受到影响。

(二) 大学生挫折的产生与反应特点

1. 大学生挫折的产生

(1) 生理缺陷及疾病原因

当代大学生很注重自我形象,重视自己的“面子工程”,甚至“以貌取人”。大学生身体有疾病或生理上有些缺陷属正常现象,但有些同学却不能正确认识对待。有的大学生患有慢性生理疾病,久治不愈,忧心忡忡;有的因自己脸上有疤,走路不敢抬头;有的男生因身材矮小,有的女生因体形太胖而产生强烈的自卑感,沉默寡言,闷闷不乐。

(2) 经济压力过重

大学阶段教育不属于义务教育,要缴纳学杂费等。对有些家庭贫困的大学生来说经济负担较重,再加上与其他同学的对比,消费观念的落差,易引起他们的自卑心理。很多学生因为经济压力不能从容地干自己想干的事情。既怕耽误了学业不能以优秀的成绩毕业,又没有实现自己想法的经济基础,因此产生自卑心理。

(3) 学校在学生挫折教育培养方面的欠缺

虽然素质教育提倡多年,但当代大学生大多数仍然是在应试教育下培养起来的。他们自上学起,就围着成绩高低打转,升学的压力使他们失去了多种素质培养的机会。成绩决定命运,这使得学校追求升学率,忽视了对学生进行必要的心理教育。进入大学以后,大学生数量庞大,心理健康教育难以及时跟进,导致不少学生心理脆弱,承受力差。

（4）学习方面的原因

经过十几年的寒窗苦读和激烈的高考竞争后，有些大学生自觉或不自觉地放松了对自己的要求。还有的大学生所学专业与自己的兴趣不一致，因此丧失进取心，对学习缺乏动力，采取厌倦、敷衍、应付的态度。还有些大学生沉溺于电脑游戏中，导致学习成绩下降，有的甚至因几门功课不及格而面临留级或退学的危险。尤其是家境贫寒的大学生，他们在饮食、穿着方面比不上其他学生，所以想以优异的学习成绩来显示自己的才能，但过分紧张的学习和沉重的经济压力使他们常常失眠，由此也会产生挫折心理。

（5）人际关系方面的困扰

多数大学生渴望自己有较好的人际沟通能力。对他们而言，生活环境、同学关系等都与中学明显不同。大家来自四面八方，经济、文化背景各异，思想观念、价值标准、生活习惯和行为习惯不同，因此不太容易交往。有的由于个性存有缺陷，不能正确认识自己存在的不足，导致在群体中不受欢迎，结果造成没有知心朋友，从而心情烦躁、紧张。有的干脆逃避复杂的人际关系，把自己紧紧地封闭起来，从而产生压抑、孤独和焦虑情绪。

（6）恋爱困扰

处于青春期的大学生，其性生理发育已经成熟，由此而出现了性的困扰。大学生谈恋爱已成为普遍现象。有些人甚至认为在大学不谈一场轰轰烈烈的恋爱就等于没有读大学。同时，大学生情感心理不成熟、自控能力差，加上老师和家长不断警告、教导，及毕业后两地分开的现实问题，都往往使大学生的恋爱成为无果之花。有的受失恋、单相思的困扰，产生苦闷、惆怅、失望、愤怒等情绪，使一些大学生陷入情感的沼泽中不能解脱。整天日思夜想，焦虑、失眠。

（7）对大学期望值过高，适应能力差

有些学生进入大学以后，发现现实中的大学校园环境及设施与入学前想象中的“理想大学”有一定差距。使其心理产生强烈的失落感，在内心不能接受大学的现状，不能认同学校施行的教育，不愿融入大学生活，造成的巨大的心理落差。

2. 大学生的挫折反应特点

（1）情绪性反应

情绪性反应是指人们在受到挫折时伴随着强烈的紧张、愤怒、焦虑等情绪所做出的反应，可能表现为强烈的内心体验，也可能表现为特定的表情或行为反应。情绪性反应多为消极性反应，主要表现为焦虑、冷漠、幻想、逃避、固执、自杀等。

（2）理智性反应

理智性反应是指人们在受到挫折后，采取积极进取的态度，在理智的控制下所做出的反应。通常，人们在遭受挫折后都会出现紧张状态，都会在某种程度上做出某种情绪性反应。其中，有些人始终被情绪所控制不能摆脱。而有些人则能够及时调整，保持冷静，面对现实，审时度势，采取积极的态度和方式对待挫折。所以，理智性反应是对挫折的积极反应方式。主要表现在：一是坚持目标，逆境奋起，矢志不渝；二是调整目标，循序渐进，不断努力。

（3）个性的变化

通常情况下，挫折对人的影响都是暂时的，随着具体挫折情境和条件的改变，随着时

间的推移或受挫者认识上的变化,受挫者在受到挫折后所感受到的紧张状态会逐渐消失。但人们在受到挫折后,除了上述直接表现出的挫折反应外,还会出现间接的反应,并对受挫者产生久远的影响,甚至影响到个性的形成与发展。挫折对个性的影响,一般是在人们连续经历挫折,或者遭受特别重大挫折的情况下产生的。由于导致挫折的情境和条件相对稳定并长期持续,由此产生的紧张状态和挫折反应就会反复出现。久而久之,这些反应方式就会逐渐固定下来,使受挫者形成习惯和一些突出的个性特点。

二、压力与挫折对大学生的影响

(一) 压力和挫折的积极影响

1. 激励人拼搏进取、自强不息

生命是一连串克服压力的过程。为维持正常的状态,人们需要一个最低水平的刺激输入。生活中如果没有足够的压力引发生理激活状态,人就会倦怠,生理和心理都无法正常地成长。塞尔耶说“完全脱离压力等于死亡。”适度的压力是一种挑战,使人警觉性提高、反应加快、注意力集中、思维敏捷、工作效率提高、发挥更大潜能。个体的一生发展在每个阶段都需要应付新的要求。因此,没有压力,就没有成长。人的成长和发展就是不断适应环境压力的过程。

挫折可以驱走惰性,使人进步,催人奋进。培根曾说过:“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”对于有志向的大学生,挫折可以唤起他的斗志,激发他的进取心。

2. 磨练意志和毅力

俗话说:“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”坚强的意志和优秀的品格不是天然成就的,而是生活的磨练造就的。承受压力的过程也是人的能力和心智接受磨练和考验的过程。从某种意义上说,经过压力和挫折的磨难会使人开阔眼界、增长智慧、增强勇气和信心。

3. 提升能力和智慧

压力和挫折可以丰富学生的阅历,促进大学生坚强、成熟,使大学生学会独立思考、独立面对现实生活,提高分析问题、解决问题的能力。为了战胜困难,总要自我反省,探究失败的原因,认真总结经验教训,寻找摆脱困境的最佳途径。因此,压力和挫折可以使人学会反省、思考和创新,不断提升自我认知并增长才智。

(二) 压力和挫折的消极影响

1. 降低学习效率

学习是一种复杂的心理活动。学习效率除受个体智力水平的制约外,还与学习者的情绪状态、自信心等因素密切相关。有些大学生在经受压力和挫折后,一方面,自信心会降低,出现自卑无能的感觉;另一方面,情绪状态长期处于焦虑不安中,使原有的学习能力受到影响,从而极大地降低了学习效率。

2. 损害身心健康

大量的研究表明,长期强烈的、超过了人自身调节和控制能力的压力会导致人心理、

生理功能的紊乱。因此,长期的压力会危及人的心理健康。近年来,抑郁症的发病率较高,就是过大的压力导致的。有些大学生在受挫后心态受到了严重影响,长时间处在痛苦之中,使身心一直处在一种紧张、压抑或焦虑不安的状态。这种消极的心理如果延续很长时间得不到释放,就可能成为精神疾病的发病诱因,有时还会导致身体上的疾病。

3. 导致性格与行为的偏差

有些大学生面对巨大压力或重大挫折无法做出相应的调整时,往往会使某些行为反应变成相应的习惯模式或个性特征。如一个原本热情开朗的人,会因为人际交往中屡屡受挫而变得孤僻内向;一个对爱情有着美好憧憬的人,会因为失恋而变得心灰意冷,甚至害怕异性。同时,由于受挫的大学生处在应激状态下,表现出感情易冲动,自控能力较差,不能正确认识自己的行为及其后果,可能会做既伤害他人又对自己不利的行为,甚至走上犯罪的道路。

第三节 解决之道——大学生压力管理与挫折应对

一、轻松面对压力,提高抗压能力

压力是生活的一部分,是不可避免的。竞争越激烈、社会越进步,压力越大。生活的过程就是面对一个又一个压力、解决一个又一个困难的过程。面对压力时要认同、冷静、乐观,要想办法缓解压力,使自己不要被它压垮。然后,想办法解除压力,将压力转化为动力。

(一) 正确认识压力

大学生要认识到大学生活并不总是一帆风顺的,困难是不可避免、客观存在的。因此,当遇到困难时,不应该退缩,要无畏地去正视它,解决它。应采取积极态度看待压力,要认识到压力可以磨炼人的意志,激发人的潜能。把压力看成是对生活的挑战、是使自己成长的机会。巴尔扎克说过:“世界上的事情永远不是绝对的,结果完全因人而异。苦难对于人才是一块垫脚石,对于能干的人是一笔财富,对于弱者则是万丈深渊。”

在压力面前要保持勇气和信心,有心理准备去勇敢迎接各种各样的任务和挑战。自信是成功的基石,有了自信才会有克服困难的勇气和力量。要树立正确的奋斗目标,目标确定后,要用自己的毅力和坚强的意志去实现,不能好高骛远,也不能半途而废。特别在学习方面,不能用经济价值和立竿见影的效率去衡量,知识是长远的利益和效益,不能简单地认为学习理论知识立刻就会在能力上有很大的提高。急功近利的思想往往都不利于我们意志的磨炼与健康心理的形成。

(二) 加强自我分析

自我分析就是充分认识自己的优点和弱点。通过有效的自我分析,全面、客观地认识和评价自己。一个人只有正视自己,既承认自己的价值,又能坦然面对和接受自己的不足,才能变得成熟、自信,也才能避免因过低的自我评价所带来的自卑和过高的自我评价所产生的失落和抑郁。

对于大学生来说,自我规划就是在自我分析的基础上,充分考虑自我和外因因素,对自己的未来做出可行性设计,并制定行动计划。一个能自觉进行自我规划并成功执行计划的大学生会表现得充实、自信,使压力感减轻。

(三) 积极行动

“好心情来自好行动”,这句话至少给我们两点应对压力的启示:第一,面临困境时,积极行动;第二,要进行有效行动。实际上,大学生的心理压力得不到缓解,大多是因为他们只想不做,缺少行动。由于缺少行动,许多并不难于解决的问题又累积成新的困扰。因此,行动是摆脱压力最好的办法。但是,也应注意,不能盲目行动,而是要进行有效行动。为了确保每一次的行动都成功,就要使行动分步进行,以缓解压力,增加信心,最终实现摆脱压力的目标。

(四) 寻求社会支持

社会支持是指来自家庭、亲友和社会其他方面(同学、老师、组织团体和社区等)对个体的精神上 and 物质上的慰藉、关怀、尊重和帮助。

社会支持可以对处于压力情境下的大学生给予一定的心理保护和援助。首先,社会支持可以提供情感支持。当大学生面临困境时,如果能及时得到父母、朋友、同学和老师有效的安慰和鼓励,就会减少压力感,减少负性情绪的产生,降低压力对个体身心健康的危害。其次,社会支持可以提供工具支持。当大学生面临压力情境时,社会支持可以帮大学生从他人那里获得必要的指导或应对压力的策略。

二、积极应对挫折,提高挫折承受力

人生难免会遭遇挫折,没有经历失败的人生不应算完整的人生。没有河床的冲刷,便没有钻石的璀璨;没有挫折的考验,便没有不屈的人格。当我们遭遇挫折时,只有掌握正确的、积极的应对方法,直面挫折,才能突破重围,走向成熟,获得成功。大学生应对挫折的方法和策略很多,主要有:

(一) 建立合理的自我归因

在生活中,人们对行为的成功与失败进行归因是一件很平常的事,然而在这一过程中形成的归因倾向则对人的心理承受力有很大影响。一个人在认识和对待挫折时要学会对挫折进行合理、正确的归因。按照社会心理学归因理论,人对原因的归结可以分为外归因和内归因两种类型。倾向于外归因的人,惯常于认为自己的行为结果是受外部力量控制的。这种外部力量可以是运气、机会、命运、他人的权力、自然的力量等无法预料和支配的因素;倾向于内归因的人,习惯于认为自己的行为结果是受内部力量控制的,支配自己成功、失败和前途的原因是本身的能力和技能,以及自己的努力程度等。

正确的归因就是要对造成挫折的原因进行实事求是的分析,弄清挫折的原因到底是外部的、还是内部的,或是内部外部两种因素交互作用的结果。正确的归因是应对和解决挫折情境的必要基础。以下两种归因都是错误的:把失败原因一概归因于外部因素的人,不能尽自己的最大努力去克服困难和改变失败的处境;把失败原因统统归结于个人努力不足,过多地责备自己的做法也不可取。

大学生首先要学会多方面收集关于挫折事件的信息,了解困难的原因所在;其次要学会合理、正确的归因,避免归因的片面性,学会实事求是地承担责任,克服过分承担或完全推诿责任的倾向,避免过多自责带来的自责感;再次,要积极采取措施主动改变导致挫折情境的因素,从而有效应对挫折。例如,在学习过程中发现最近学习效率不高,通过原因分析之后,在解决内在问题的同时,可以尝试改变学习地点、学习时间,或改变学习科目的顺序、学习结构等,从而避免学习效率不高给自己带来的压力和困扰。

(二) 善于调节自我抱负水平

自我抱负水平是指个人对未来可能达到的成功标准的心理需求,是指人们从事活动之前,对自己所要达到目标规定的标准。如果一个人对自己规定的标准高,那么他的自我抱负水平就高;如果对自己规定的标准低,那么他的自我抱负水平就低。可见,自我抱负水平是自己规定的标准,仅仅是个人愿望,与个人的实际成就不一定相符。自我抱负水平直接影响个人的学习和生活:一个抱负水平较高的人,往往对自己的要求也高,因而其学习、工作的效率也就高;一个抱负水平低的人,对自己的要求也就低,缺乏积极性、主动性,因而其学习、工作的效果也就较差。但是个人的自我抱负水平必须建立在对自己的实际能力正确认知的基础之上。如果一个人的自我抱负水平总是高于自己的实际能力,那么就很难达到预期的目标,很容易遭受挫折。

在现实生活中,不少大学生在学习等方面的挫折都与自我抱负水平的确立不当有关。因此,大学生必须学会根据自己的实际能力正确设定生活的目标,调整自我抱负水平,并在前进中及时调整自己的目标。如果在目标实施过程中发现自己的目标不切实际,前进受阻,就要及时调整目标,以便继续前进。对那些远大目标,要把它分解成中期、近期和当前目标,这样既可以在成功中体验到愉快和满足,逐步提高自信心,又能在失败、挫折后不断总结经验教训,最终战胜挫折,取得最后的成功。大学生在确立自我抱负水平时,应注意把自己的目标与社会的客观环境条件、社会利益等因素综合加以考虑,这样才能有利于自身和社会的共同发展。

(三) 增强挫折认知水平

心理学研究表明,一个人越是能够获得与挫折事件相关的信息,就越能够有效地处理它。越是敢于面对挫折情境,就越能够有效地对付这种情境。可见,个体对挫折的反应和承受能力不仅取决于挫折情境本身,更重要的是取决于其对挫折的认知。既然挫折是社会生活的组成部分,是不可避免的人生经历,大学生就应该正确地认识挫折、战胜挫折,并把挫折变为成功的阶梯。

正确认识挫折首先应该认识到挫折的两重性,即挫折一方面对人有消极的影响,如挫折会影响个体实现目标的积极性,降低个体的创造性思维水平,损害个体的身心健康;另一方面,挫折也能增强个体情绪反应的力量,增强个体的容忍力,提高个体对挫折的认识水平。因此,辩证地看待挫折能够变不利因素为有利因素,化消极因素为积极因素,促使挫折向积极的方面转化。其次,大学生还应学会对客观事物、挫折情境进行正确认识。如有的学生因一次考试不及格就悲观失望,甚至自暴自弃,这是他的错误认知导致的。人生的道路总是崎岖不平的,丰富多彩的,一次失败并不能够代表他的全部。人生成才的道路、成功的机会很多,只要自己努力,就会有一个崭新的未来。

（四）建立和谐的人际关系

人在困境中会变得敏感而脆弱，这时尤其需要他人的支持。因此，在别人遇到困难时能给予关怀，是一种美德；而在自己遇到难题时，能够求助，获得他人的支持，是一种至关重要的能力。心理学研究表明，一个人与他人共同处在挫折压力中时，可以降低消极情绪体验。因此，大学生在面对挫折时，除了积极改变自我之外，还应学会交往，与他人建立良好的人际关系，这对其压力的缓解也是很有帮助的。交往是人们为了交流思想和感情而彼此间相互作用的过程。它使人们能够在关系互动中相互了解、相互依赖，形成稳定的心理联系，满足人们的情感需要。同时，由交往形成的人际关系又可以满足人的归属、情谊、认可等社会性需要。因此，学会交往，建立良好的人际关系是提高大学生应对挫折能力的有效手段。

大学生加强人际交往、融洽人际关系时，首先要掌握交往技能，使自己与别人的交往得以顺利进行。例如，掌握基本的交往礼节礼貌、良好的口头表达能力等。其次要养成良好的交往品质，要自觉地择友而交，要相互理解、相互尊重，要对朋友真诚、宽容。再次要把握各种机会参与交往，并保持沟通畅通，避免误解而产生不愉快。

心理瑜伽

（一）决不放弃

有一天，某个农夫的一头驴子掉进了一口枯井里，农夫绞尽脑汁想救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。最后，这位农夫决定放弃。他想，这头驴子年纪大了，不值得大费周折去把它救出来，不过无论如何，这口井还是得填起来。于是农夫便请来左邻右舍帮忙一起将井中的驴子埋了，以去除它的痛苦。农夫的邻居们人手一把铲子，开始将泥土铲进枯井中。

当这头驴子了解到自己的处境时，刚开始哭嚎得很凄惨。但出人意料的是，一会儿之后这头驴子就安静下来了。农夫好奇地探头往井底一看，出现在眼前的景象令他大吃一惊：当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的泥土堆上面！就这样，驴子将大家铲倒在它身上的泥土全数抖落在井底，然后再站上去。很快地，这只驴子便得意地上升到井口，然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了。

在生命的旅途中，人们有时候难免会陷入“枯井”里，会有各式各样的“泥沙”倾倒在大人身上，而要从这些“枯井”中脱困而出，秘诀就是将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去。

（二）你是胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆？

有一个女孩向她父亲抱怨她的生活，她觉得凡事都很艰难，不知该怎样挺过去，想放弃。她厌倦了不断的抗争和奋斗，似乎一个问题刚刚解决，另一个问题马上呈现。

她的父亲是个厨师，他把她带到了厨房。他在三个壶里分别装满了水，然后放到高温

的火上烧。很快，壶里的水被煮开了。他往第一个壶里放了些胡萝卜，往第二个壶里放了几个鸡蛋，在最后一个壶里放了些磨碎的咖啡豆。然后，一句话也没说，他由着水把它们煮沸。

女儿不耐烦地等着，对父亲的行为感到很纳闷。大约二十分钟后，父亲关掉了火炉，把胡萝卜捞出来，放到一个碗里。又把鸡蛋拣出来放进另一个碗里，接着把咖啡用勺子舀出来倒进一个杯子里，然后转过头来对她说，“亲爱的，你看到的是什么？”“胡萝卜、鸡蛋和咖啡。”她答道。

父亲让她走近了这些东西，要她去摸胡萝卜，她摸了之后，注意到它们变柔软了。然后，他又要她去拿一个鸡蛋并把它敲破，在把壳剥掉之后，她观察了这个煮熟的鸡蛋。最后，父亲要她品尝一口咖啡。尝着芳香四溢的咖啡，她微笑起来。“这是什么意思，父亲？”她谦逊地问道。

父亲解释说，这三样东西面临着同样的逆境——煮沸的水。但它们的反应却各不相同。胡萝卜本是硬的，坚固而且强度大，但受到煮沸的水的影响后，它变得柔软而脆弱。鸡蛋本来易碎，薄薄的外壳保护着内部的液体。但是在经历过煮沸的水以后，它的内部却变得坚硬。不过，最独特的却是磨碎的咖啡豆，当它们被放入煮沸的水之后，它们却改变了水。“哪一个是你呢？”他问女儿。“当逆境找上你时，你该如何应对呢？你是胡萝卜、鸡蛋，还是咖啡豆？”

心理测试

（一）简明心理压力自测

下面的诊断表列举了 30 项心理压力自我诊断的症状，请在符合自身近期实际情况的选项后面打勾，且每项计 1 分。

1. 睡眠不好。
2. 睡觉时感觉一直在做梦。
3. 深夜突然醒来，不能继续入睡。
4. 与人交际纯属应酬，一点不感兴趣。
5. 稍有一点不顺心就会生气，而且时有不安的情形发生。
6. 眼睛易疲劳。
7. 经常鼻塞。
8. 疲劳感不易解除。
9. 有体重减轻的现象。
10. 有头晕眼花的情形发生。
11. 有胸闷情况发生。
12. 头脑不清醒，感觉昏昏沉沉。
13. 站立时常有发晕的感觉。
14. 有耳鸣现象。
15. 面对自己喜欢吃的东西，却毫无食欲。
16. 常觉得吃下的东西沉积在胃里不消化。

17. 有腹部发胀、疼痛感觉，且常便秘或拉肚子。
18. 口腔内有破裂或溃烂情形发生。
19. 经常喉痛。
20. 舌头上出现白苔。
21. 肩部容易酸痛。
22. 背部和腰常疼痛。
23. 稍微做一点事就感到很疲劳。
24. 早上常有起不来的倦怠感。
25. 不能集中精力专心做事。
26. 经常患感冒，且不易治疗。
27. 常有手脚发冷的情形。
28. 手掌和腋下常出汗。
29. 突然出现呼吸困难的窒息感。
30. 时有心脏悸动的现象。

得分解释：

1. 得分在 5 分以下，心理压力轻微，只需多加留意，注意休息便可以恢复；
2. 如果得分在 11 分~20 分之间，说明压力严重，有必要去做咨询；
3. 如果得分在 21 分以上，说明很可能会出现适应障碍，需要特别注意。

（二）压力应对风格自测

说明：对于下面每一个陈述，通过在适当的数字上画圈来显示你的同意程度，数字越大表示越赞同。

1. 当处于压力下时，我比平时更快地发怒。

强烈不赞同

强烈赞同

1 2 3 4 5 6 7

2. 当处于压力下时，我不太能保持健康习惯（例如保持均衡饮食）。

强烈不赞同

强烈赞同

1 2 3 4 5 6 7

3. 当处于压力下时，我很难集中精神。

强烈不赞同

强烈赞同

1 2 3 4 5 6 7

4. 当处于压力下时，我的反应比其他人更焦虑

强烈不赞同

强烈赞同

1 2 3 4 5 6 7

5. 当处于压力下时，我神经质的习惯比以前更明显（如咬指甲和绕头发）。

强烈不赞同

强烈赞同

1 2 3 4 5 6 7

6. 当我处于压力下时, 我的记忆变糟了。

强烈不赞同

强烈赞同

1 2 3 4 5 6 7

7. 当处于压力下时, 我变得容易沮丧和感到紧张。

强烈不赞同

强烈赞同

1 2 3 4 5 6 7

8. 当处于压力下时, 我比其他时候更容易哭泣。

强烈不赞同

强烈赞同

1 2 3 4 5 6 7

9. 当处于压力下时, 我很难去学习, 例如准备考试的时候。

强烈不赞同

强烈赞同

1 2 3 4 5 6 7

得分解释:

这个自我评估中, 对压力的情感反应可以在问题 1、4、7 中得到测量; 对压力的行为反应可以在问题 2、5、8 中得到测量; 对压力的认知反应可以在问题 3、6、9 中得到测量。

统计每一类反应的分数, 并且把你的总分填写在下面的空格中:

情感反应:

行为反应:

认知反应:

所有反应总和:

现在确定这个量表是否精确地测量了你的典型反应。也考虑一下你的总得分。它在某种程度上表明了你对压力的反应是否强烈, 或者你是否处于高度压力之下。现在可以考虑你能最好地反映或应对压力的方法, 以及如何降低自己的压力总量。

活动训练

目标: 了解压力与挫折对自己的影响, 探讨积极的应对方式。

(一) 挫折排排队

1. 目的: 了解挫折对自己的影响, 通过分析讨论, 探讨应对挫折的最佳方式。

2. 时间: 20 分钟。

3. 操作、指导语:

请填写下表, 找出来近一年来遇到对自己影响最大的五次挫折, 并标注当时的应对方式, 然后按照反应强度和持续时间长短排序。之后客观分析这些应对方式在应对挫折的积极和消极影响。与组内其他人讨论, 探讨应对挫折的最佳方式。

挫折排排队

发生时间	挫折事件	反应方式	排序	积极影响	消极影响	最佳应对方式

（二）生命线

1. 目的：回顾自己的过去，设想自己的未来。在交流中，使学生了解每个人都有不同经历，有顺境有逆境，有失望有希望。已经发生了的事情就是客观存在，改变的只能是自己的内心感受。

2. 时间：30 分钟。

3. 操作：

（1）个人思考并简要记录

每个人准备一张白纸。在纸上画一条线，代表自己生命的长度，这条线的左端是“0”，代表自己生命的起点。请在这条线的右端，也就是生命结束的地方，写出一个数字，代表自己希望活到的年龄。然后在这两者之间将现在的年龄所在的位置画出来，并且标注数字。

0（出生）

请回想过去（从出生到现在年龄之间）的岁月里，特别令自己自豪的三件事情：

①

②

③

过去的岁月里，特别令自己感到挫折的三件事情：

①

②

③

设想一下，在未来的岁月里，最想实现的三个目标是：

①

②

③

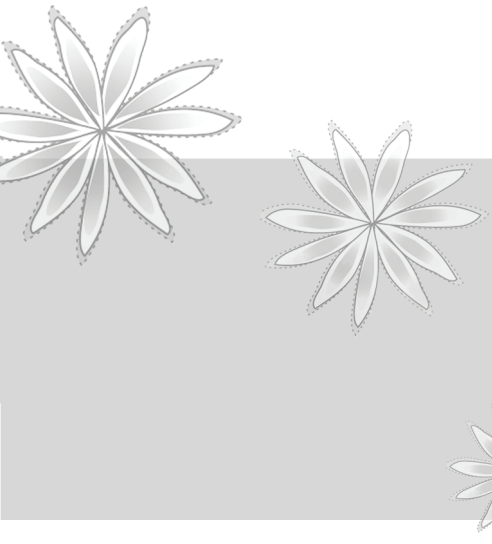
（2）小组交流

每组 8~10 人，分成若干组，小组成员依次发言，讲述自己的“生命线”。

作业反思

1. 请举出一个你曾遇到的最令你敬佩的在逆境中战胜挫折取得成功的人，分析他或她产生挫折的主要原因，探讨挫折承受力对个人成长的意义。

2. 结合自身成长历程，谈一谈压力在人生发展中的积极意义，探讨如何降低压力的负面影响，以及使压力向积极方面转化的途径和方法。



第十一章 远离手机依赖 ——大学生手机使用管理

心理案例

场景一：无论是在喧闹的食堂、安静的图书馆、教室，还是在校园的其他角落，我们都会很容易地看到手机不离手的现象，以及一些正在手指弹动，埋头于“刷微博”“逛朋友圈”的学生的身影。他们已经是校园中一道风景线，因此他们又常被戏称为“拇指一族”或“手机一族”。

场景二：课堂等于手机秀。如今的大学课堂成了“手机的海洋”，尤其是人数较多的一些公共课和选修课，简直就是一个手机秀场。虽然很少听到铃声“此起彼伏”，但是，游戏高手是“四方云集，一展身手”，被誉为“新拇指文化”的微信、QQ更是“肆无忌惮”。

场景三：如果手机一段时间没有响，有些学生会不由自主地、下意识地去看一下。还有些学生在上课时将手机自觉地调为震动。可能是由于自己的幻觉，也可能是自然界中某些物质发出震颤的声音，他们总会觉得是自己的手机来短信了，于是不停地去看看手机。

场景四：一阵电话铃声响起，结果一拨人都做出看手机的动作。现在拥有手机的大学生越来越多，有些学生经常把别人的手机响声当成是自己的手机在响，于是条件反射性地看手机。

心理课堂

第一节 初识手机依赖

“5分钟刷微博、5分钟聊QQ、5分钟上微信、5分钟玩游戏，5分钟看新闻……真抱歉老师，一节课都排满了，哪有时间听您讲课。”“世界上最遥远的距离，是老师在讲课，而学生在看手机。”“小学生上课费嘴，初中生上课费笔，高中生上课费脑，大学生上课费

流量。”网上这些看似搞笑的段子，虽属调侃，但在一定程度上生动形象地反映了目前大学生对手机依赖的普遍现状。

你是否也这样？走路、上厕所、洗澡时候都要拿着手机，睡觉前还在刷微博和看朋友圈，醒来第一件事情摸手机，没有信号会抓狂，朋友聚会时只顾玩手机。如果是，不好意思，你也“躺着中枪”了。网络论坛进行了“手机依赖”的问卷调查，有97%的网民表示有随身携带手机的习惯，而89%的人会因手机没电、没信号等问题而无法使用时感到焦躁不安。甚至，有的网友发出这样的感叹：“我觉得自己的生活简直被手机‘操控’了，没有手机我会特别不安！”这种说法得到了“手机控”们的一致认同。那么，什么是手机依赖呢？我们来具体来看一下。

一、手机依赖的概念

国内有不少学者、专家对手机依赖的概念进行了界定，但是，这一概念最早是从成瘾和行为成瘾的概念中发展出来的。所以多数研究者使用的是“手机成瘾”一词。但是，“手机成瘾”与“手机依赖”是有区别的，“手机成瘾”所表达的程度要比“手机依赖”的程度深，严重的“手机依赖”才称为“手机成瘾”，因此“手机依赖”行为更容易发生。同时，“手机依赖”更容易让大学生这一研究群体所接受。

手机依赖，也称“手机问题性使用”“手机过度使用”等，是由于某种原因过度地滥用手机而导致手机使用者出现生理或心理上的不适应的一种现象。特别是近年来，智能手机的普及，将越来越多的使用者变成“屏幕奴隶”。从一定意义上讲，手机依赖是一种“软瘾”。“软瘾”这个词最先由美国著名心理学家 Judith Wright 提出，用在“手机依赖”中，意指这些使用手机的习惯好像没什么危害，可一旦我们过度沉溺其中，在获取短暂的快乐之后，它更多的是在榨取我们的时间和精力，并麻痹真实的情感，使我们远离自己真正想要的东西。

大学生是手机依赖的重灾区。郑晓娜和辛斌⁸⁰的调查发现，91.2%的学生会因无聊玩手机；83.6%都会在上课时玩弄手机；74.7%的学生认为手机会影响到他们的上课质量。韩登亮⁸¹认为，部分大学生会因忘记带手机，或在一定时间内没有新信息，产生情绪波动，出现烦躁、痛苦、焦虑或脾气暴躁不安等现象，并且手机传递的信息良莠不齐，不利于学生树立正确的价值观，不利于人际交往的发展，甚至会恶化人际关系，结果导致交往恐惧症不断加剧。洪艳萍和肖小琴⁸²对湖北省某高校266名大学本科生进行问卷调查。结果发现有82名存在不同程度的手机依赖。

目前，判定是否对手机达到依赖程度的标准还没有科学而统一的界定，但心理学领域判定个体是否对手机达到依赖甚至成瘾程度的方法是使用量表进行测量。北京安定医院有研究者认为界定手机成瘾的标准体现在三方面：一是对手机的滥用，即不该用的时候也频繁使用；二是手机过多地影响生活、工作和学习；三是停机或手机不在身边时，身体会出

⁸⁰ 郑晓娜，辛斌.在校大学生手机依赖调查报告——沈阳5所学校为例[J]，沈阳航空航天大学学报，2012，29(6)，73~76.

⁸¹ 韩登亮，齐志斐.大学生手机成瘾症的心理学探析[J]，当代青年研究，2006，12，34~38.

⁸² 洪艳萍，肖小琴.大学生手机依赖状况及其与人格特质[J]，中国健康心理学杂志，2013，21(4):626~627.

现一系列的不适反应,包括生理和心理反应。

到底什么样的人容易手机依赖呢?有调查显示,内向、不善于和别人交流的人会依赖手机。因为这些人往往交际圈小,朋友少,想与外界联系又不积极主动,即使互动的时候也常常陷入沉默找不到话题,但是自己待着又不能享受其中,只能借助于手机来排解孤独感和证明自己的存在。其次,缺乏关注、生活单调的人会依赖手机,生活需要一定量的信息刺激,大脑也只有在处理信息的时候才会活跃起来,于是他们会采用手机这个方案来解决生活的单调。再有,压力大的人会依赖手机,这类人当有空余时间独处的时候,就会产生焦虑,就会想办法找点事做来缓解焦虑。

二、手机依赖的表现及类型

(一) 手机依赖的表现⁸³

情绪方面,手机依赖会体现出焦虑、抑郁、恐惧等负性情绪。必须将手机带在身边,时时感觉到手机的存在,否则就心烦意乱。隔几分钟就会想去看手机是否有新信息或新电话,别人的手机响了也会急忙查看自己的手机。当一段时间手机铃声不响,会感到不适应,有手机铃声响的幻觉。即使没有事情也要用手机打几个电话,然后才能进行正常工作。如果手机不能收到信号、无法使用时,就表现得焦虑不安、疲乏无力,无目的地徘徊,莫名其妙地对周围人发脾气,言语粗俗,烦躁不安,无法集中精力,人就跟丢了魂似的。郁郁寡欢,情绪低落,满面愁容,垂头丧气,认为必将一事无成,或许今天就不走运,做事情总不能成功,于是任何事情也无法做下去。害怕失去和外界的联系,准备多部手机在身边。经常下意识寻找手机,不时掏出查看。另外,伴有躯体的症状,如有心悸、气短、头疼、头晕、身体疼痛、手脚发麻、眼睛干涩或模糊等,严重者会出现濒死感。

(二) 手机依赖的类型

1. 娱乐性手机依赖

此类手机依赖者沉迷于手机娱乐,以玩各类手机游戏、观看视频节目为主的一种类型。百度有调查发现,在手机功能方面,网民对以音乐、游戏和视频为代表的娱乐功能最为关注,达到手机功能整体关注度的70%以上,手机的娱乐趋势彰显无疑。有调查显示参与调查的学生中,有六成半的人每天玩手机游戏的时间在1小时以内,此外也有不少人会花1~3小时玩手机游戏,二者共占到总人数的89%。其中,从来没玩过手机游戏的人不到5%。同时,有4%的学生每天玩手机游戏的时间在5小时以上,这可以说对手机游戏已经产生了严重的依赖性。另外,益智休闲类的游戏是最受欢迎的游戏类型。

2. 情感性手机依赖

此类手机依赖者把全部的情感和精力投入到即时文字聊天、语音、电话聊天及各种“晒”中,以谋求一种情感安慰。大学生外出求学,与家人、以前的朋友和同学都相隔甚远。通过QQ、微信提供的视频通话,不仅可以听到声音,还可以见到人,使得千里之外的亲人和朋友就好像近在眼前,再加上方便且经济实惠,致使大学生会经常使用这些网络

⁸³ 师建国,手机依赖综合征[J],临床精神医学杂志,2009,19(2):138~139.

交往方式联络感情。此外，大学生在和网上的陌生人聊天时，他们不会担心别人知道他们的身份，不用担心会有人嘲笑他们，只要发泄出自己的情绪就可以了。通过网络来释放不良情绪和排除心理问题是一种非常有效的方法，有助于大学生心理健康发展。但是，一旦这种情感性的依赖过度就会形成“情感性手机依赖”。

3. 时尚性手机依赖

此类手机依赖者将大量的时间和金钱花费在关注手机、购买手机等活动中，追求手机使用的时尚性等，浪费不必要的时间、精力和金钱。2014年3月，中央电视台《东方时空》栏目进行的一份调查显示，52%手机用户平均两年以内换一部。另外，一些大学生多是追求手机品牌来满足自己的虚荣心，同时受手机市场的潮流趋势和一些广告的大势宣传，他们认为一个手机的品牌能彰显一个人的性格、品位和气质等，所以出现对手机品牌的盲目追求的现象。

4. 信息性手机依赖

此类手机依赖者通过手机上网功能花费大量的时间在搜索和收集与自己工作、学习无关，或者不迫切需要的信息上。与情感性手机依赖不同，这类人24小时开机，不用手机实时查看微博、微信、QQ便无法安心。他们更多时候是处于潜水状态，经常刷屏的原因是怕错过信息，每天花费了很多时间在上面，慢慢地就有了强迫倾向。

5. 强迫行为性手机依赖

此类手机依赖者不可控制地随时关注手机，例如几分钟就检查一次手机是否正常或者是否有电话漏接、短信漏掉、手机是否遗失等。

三、手机依赖的影响

“手机依赖”因为具有更强的广泛性和隐蔽性，所以危害更大。手机依赖一旦成瘾，不仅对身体造成危害，还对日常生活、工作造成影响，致使身心俱疲，导致意志力减弱，对生活失去兴趣，整个人变得懒散、消沉，严重的会导致心理障碍。

（一）对身体的影响

长时间玩手机将对个体的身体健康产生很多不利的影响。很多人不停地刷微博、看微信、上QQ，打乱了正常的生活规律，生物钟被打乱，精神萎靡，导致疾病多发。

首先是长时间玩手机的姿势不正确，将对人体颈椎、肩背部和腰椎都造成不良影响。有人提出如果玩手机的姿势不对，就有可能让颈椎承受约27公斤的重量。英国一项研究显示，经常使用电脑、智能手机或者玩电子游戏会导致个体面临颈椎和后背疼痛的危险。

其次，狂发文字和语音信息的拇指可能会患上“扳机指”症，一旦患上就会严重影响手指健康。再次，甚至有传言称总用手指在触屏上划来划去的人会把指关节软骨磨光，手指痛得无法弯曲，这也是一种健康隐患“触屏指”。

还有，长时间注视手机屏幕减少了眨眼、瞬目动作，使眼睛没能得到休息，眼内血液循环急促，加上荧光屏的辐射，导致眼内灼热而蒸发泪水，日久就会引发“干眼症”。

（二）对学习的影响

除了课下用手机交流和娱乐外，大学生上课使用手机也成为了群体的一种非制度化共识。课堂上，若学生对学习内容不感兴趣，就会拿出手机来玩。这虽然并没有违反学生守则中有关逃课的说明，但无意间构成了一种新式的“旷课”行为，还会带动其他同学加入这一队伍。郑晓娜和辛斌⁸⁴的调查发现，91.2%的学生会因无聊玩手机；83.6%都会在上课时玩弄手机；74.7%的学生认为手机会影响到他们的上课质量。另外，习惯使用手机的人通常会不断查看手机，登录社交平台，或是被手机上的微信、QQ 等信息提醒而分神。手机会使大学生的整块学习时间“碎片化”，使其陷入一种持续的“多任务”状态，注意力受到严重的影响，思维不断被打断，这大大削减了思考的能力，思维变得更难以深入，长此以往会患上类似“注意力障碍”的心理问题。所以，从去年开始，相继在一些学校出现了“无手机日”的倡议书，倡导同学们自愿在课前将手机关机或调成静音放入收纳盒。此后，也有部分学校开始倡导“无手机课堂”。

（三）对交往的影响

手机对人际交往影响表现在让人际从过去的现实世界渐趋于虚拟世界为主、现实世界为辅。“世界上最远的距离，莫过于我们坐在一起，你却在玩手机。”每隔一段时间刷一次屏慢慢形成了习惯，吃饭、睡觉、看电视，乃至去卫生间，手机都不离身，甚至在走路的时候都是低着头看手机，使得人与人之间缺少了好多基本的交流，简单到一个眼神的交流都没有。另外，在和家人、朋友交流时，不停地摆弄手机，会让对话产生“延迟”，并使对方觉得你缺乏诚意，也更容易引起冲突。

手机依赖使生活圈子变窄，沉溺于手机的人们就像“活在气泡里的一代”。“手机和其他多媒体工具像一个气泡把我们包裹起来，让所有的注意力都集中在小小的屏幕上。”这也就滋生了新的“宅”一族。通过互联网，大学生几乎不出寝室门就能办完许多事，如购物、缴费、买饭、传送文件等，“宅男”“宅女”宅一族在学生中广泛存在。大学生整天宅在寝室里，这就更减少了与现实世界人际交往的机会。

手机依赖也使个体的孤独感增加。手机多样的功能为人们打造了一个惬意的心理空间，让我们在任何时间、地点都能与外界连接，但是也造成有机会认识的人多、忘记的也多，交往中感情来得快、去得也快，很难集中、专注地与人进行深入、持久的交往并保持历久弥新的良好人际关系。所以，人们觉得自己认识很多人，但在上千人的通讯录里却找不到一个能谈心的人，心理上的孤独感不断增加。

第二节 大学生手机依赖的原因分析

一、现实应用需求被手机绑定

手机已经渗透到了人们日常生活中的衣食住行等各个方面。如网店购买衣服便宜又方

⁸⁴ 郑晓娜，辛斌.在校大学生手机依赖调查报告——沈阳 5 所学校为例[J]，沈阳航空航天大学学报，2012，29（6），73~76.

便；可以用手机订外卖；外出旅行预定酒店住宿，价格合适又省事；火车票飞机票等也可以不用再去火车站或机场排队购买了，这种手机智能化在给大众带来更多选择和方便的同时，也让大众不知不觉被“囚禁”其中。此外，当手机成为工作和学习中不可或缺的工具后，用不用手机已经无关个人选择，而是被工作学习所迫、被科技所绑架，如老师在班级 QQ 或微信中发布的重要消息，不得不及时查看。这是大学生形成手机依赖的基本原因。

另外，手机强大的娱乐功能，如手机游戏、音乐、影视、社交等，让大学生们沉浸其中无法自拔。加上智能机可以直接连接到无线网络，大学生可以不必担心手机流量使用超额的问题，从而可以自由地畅游网络。大学生正处于对信息和知识渴求的黄金阶段。他们渴望得到最新的新闻和娱乐资讯，渴望了解交往际圈里朋友们最新的动态并与之产生互动。手机已经成为大学生必不可少的人际交往的工具。

二、从众心理的驱使

从众心理是指个人在受到他人或社会群体的一致性影响或压力时，自己的认知或行为遵从于公众舆论或群体大多数人，甚至出现违背自己意愿的现象，即通常所说的“随大流”。大学生生活在校中，朝夕相处，群体内部具有足够的同一性和吸引力，再加上大学生年龄段的特点，个体独立性较差、自制力弱，对群体有较强的依赖性和归属感。大学生具有趋同从众心理，在周围人都有“手机”而你没“手机”，不仅意味着被时代所淘汰，长期下去，个人也会丧失圈内人的认同。所以，为了与周围人保持一致，取得圈内人的好感，维系良好的人际关系，在社会群体的压力下，大学生不得不“放弃”自我，采取与大多数人一致的行为，纷纷购买手机。于是，“别人有，我也要有”“别人玩，我也要玩”的心理在大学生中普遍蔓延。这种情况也导致一些大学生购买和使用手机的初衷并不一定是自己真的需要，而是看到同学都买了、都用了，便认为自己也有这种“需要”，自己也购买并使用手机，整天沉溺于短信所创造的虚拟世界无法自拔，为了与大多数同学保持一致。

三、获取社会资本的需求驱使大学生依赖手机

布尔迪厄认为社会资本就是一种社会网络，是个人或团体“有意识的投资策略”的产品，特定行动者占有的社会资本的数量，依赖于和他有联系的每个人，以及自己的权力所占有的（经济的、文化的、象征的）资本数量的多少。就大学生群体而言，在大学校园里生活没有权力可言，每个人的身份都是学生，所以在权力方面是没有区别的。但是就与其有联系的个体数量而言却有千差万别。谁的社会网络越宽，社会交往越频繁，就越有可能获得更多的社会资本。在这种情况下，与他人的交流互动、个体自我的可知能力就成为大学生社会资本产生和增加的最主要来源。所以想要增加个人的社会资本，增加与他人的交流互动、活跃自己的人际交往、提高个人对周围和周围对个人的了解都是有效的途径。大学生有这样的获取社会资本的需求，就会去寻找各种途径来满足。在大学生获取社会资本的途径中，部分大学生选择了走竞选学生干部、加入学生会或各类社团的路，但是这些途径毕竟是有限的。

大部分学生扩大自己的交往范围和频率的主要方式是通过手机。手机也正是从两个方面对他们施加影响。手机最初的意义就是方便人与人联系，人们无时无刻不在使用手机与

自己距离或远或近的人进行着交流。而在这种交流互动的基础上,大学生在增加人际交往范围和频率的同时,不仅充分了解了周围的环境社会,也大量增加了自己可联系人的数量,进而增加自己的社会资本。

四、情绪宣泄促使部分大学生依赖手机

大学校园是一座象牙塔,然而生活在象牙塔中的大学生的情绪状态却有着千差万别:有人性格孤僻不善言谈,有人脾气暴躁易于生气,有人极度害羞无法完成面对面交流等。同时,当代的大学生同时面对着各方面的压力,比如学业压力、情感压力、经济压力、就业压力等,他们无从释放自己的压力,在无助和无所适从的时候,他们将自己的时间和精力转向手机,抗压能力较弱的人就会容易出现手机依赖。

他们如同性格孤僻者,面对复杂的人际关系和社会环境,没有能力、也不愿意去理会外界如何,喜欢把自己圈在个人的世界中,而手机恰能满足其要求。手机所营造的个人虚拟空间,不仅能够很好地保护他们的隐私,同时也可以避免在现实中与他人交往的尴尬。心理学研究也表明,个体的孤独特质与手机依赖有关。

处于青年初期的大学生的的情绪起伏波动较大。一方面,他们完全卸下了高考的重担,远离了父母的管束,没有了老师的监控,他们尽情地享受着大学生活中的自由,而对学习感到索然无味。手机作为一种时尚而新潮的产物,受到大学生的追捧。他们沉浸在手机娱乐里无法自拔。另一方面,来自现实和理想的矛盾充斥在他们的心中,使其不能正确地评估自己。在处理事情时出现眼高手低或者没有发挥自己才能的机会的时候,他们的理想与现实出现偏差,由此容易导致大学生自卑或者自负的情绪,从而无法从容应对社会的挑战。此外,处于毕业班的大学生面对越来越严峻的就业压力,抑郁、焦急、愤怒的情绪油然而生。这些复杂的情绪在大学生身上日积月累,他们必须找到释放压力、发泄情绪的途径,转移这些不良情绪。在他们的生活中,除了少数人选择与亲人及朋友聊天宣泄,更多的大学生选择了使用手机来娱乐,打发时间。手机以其独有的特点迎合了大学生的这些心态,成为他们宣泄情绪的良好途径。大四的学生手机依赖率明显高于其他年级的事实也证明了这一点。

当使用手机宣泄情绪、释放压力的方式成为大学生的惯性选择时,无论有没有这方面的需要,手机都已经慢慢成为了他们爱不释手的娱乐工具了,大学生对手机的依赖就这样逐渐形成了。

五、适应障碍引发大学生手机依赖

首先,在进入大学之前,每个学子的求学生涯都是在按部就班、紧锣密鼓的状态下进行的,不需要自己计划学习进度,也不需要自己设置学习内容,会有老师带领他们完成所有的学习任务。然而,进入大学之后,他们有着大量的时间可以自由支配,而且老师的授课方式也发生了变化,不再强迫性地要求学生必须记住某些知识,而是告诉他们需要学习的大体内容和学习的方法、技巧,要更多地自己去思考和练习。而且,进入大学校园的他们,离开了家乡摆脱了父母的管束,可以自由支配生活费和课余时间。在这样的情况下,部分无法适应的学生就会出现不知道自己应该做什么,也不知道自己想要做什么的状况。于是,他们为了打发无聊的时间,开始娱乐。无论在课堂、还是生活中的各个环节中,他

们将时间和精力倾注于手机当中。

其次,在现实中存在交往障碍的学生同样渴望与他人交流,渴望被关注,渴望获悉外界的信息。交往障碍的出现,往往来源于已有的教育的缺陷,如家庭教育的不足、学校相关素质教育的缺失等,使得部分大学生在人格特征和人际关系的处理方面都存在问题。当面对不再单纯的社会环境时,他们变得手足无措,于是开始寻求能够安全隐身的途径。而手机以其隐秘性和异于现实的虚拟空间性,让这部分学生感受到了安全。他们沉溺于使用手机交流,这样就避免了现实交往的尴尬,避免自我受伤。

第三节 大学生手机使用管理

一、个人方面的自我管理

(一) 远离手机依赖要以“认知”为根本

手机成了一种“瘾”,要戒掉这个“瘾”,只能靠自己。首先大学生要正确认识手机和手机依赖症,及早认识到手机依赖症的成因和危害。大学生不要盲从地被手机奴役,任它压榨宝贵的时间,左右自己的情绪,督促自身。如非必要,尽量减少对手机的过度使用,避免自己陷在手机世界里。

其次,作为已成年独立的大学生,应具备自我控制调节能力。手机依赖的一个重要原因就是使用者缺乏自我控制能力。所以,大学生应能够把控自我,不断地强化主体意识。正确认识手机也是把控的关键。在使用手机时要把握使用尺度,提高健康使用的意识,加强抵御手机功能对个体身心的侵蚀和控制的能力。具体可采用以下方法:为了帮助手机依赖者将精力放到减轻和摆脱手机成瘾行为的目标上来,可以分别用两张卡片列出手机依赖导致的主要问题和摆脱手机依赖将带来的主要方面的好处。然后,随身携带这两张卡片,时时处处约束自己的行为。另外,列出手机依赖后被忽略的每一项活动,并按照重要性进行排序,使其意识到自己以前在手机依赖行为和现实生活之间所作的选择的差异,并使其从现实生活中体验到满足感和愉悦感,从而降低其从手机依赖中寻求情感满足的内驱动力。

(二) 远离手机依赖要以“行为”为媒介

1. 丰富学习生活,做好合理规划。大学生应始终要把专业学习和全面发展自我作为大学阶段的重心,培养自己多方面的兴趣。课余时间可以多参加一些实践活动,使生活过得更充实,冲淡对手机的需求。

2. 扩大社交网络。大学生平时要多培养自己沟通的技巧,多和现实中的人去接触,可以通过参加文体活动、社会实践等方式积极主动与更多人面对面交流,扩大社交圈子。这样既锻炼了人际交往能力,又能有效防止因过度内向、孤独造成的对手机和虚拟世界的盲目依赖。

（三）远离手机依赖要以“情感”为归宿

有调查显示部分大学生有手机依赖倾向，更多原因是一些负性情感不能发泄造成的。比如，部分学生无法很好独处，即无法与自己面对，不能很好地接纳自我，在现实生活中就表现出各种各样的冲突行为与感受。还有部分学生由于压力大，产生厌学情绪或无聊感后，通过手机进行排遣。同时，由于学习生活中的不如意、感到不公平等原因，也使得有的学生牢骚满腹，需要通过手机沟通来得到精神安慰。另有部分学生由于在现实中的人际关系屡屡受挫，于是把人际中心转向网络，满足自己人际交往的需求。但是上述正常的需求如果过度适应可能形成手机依赖，影响学生的正常学习和生活。因此，为克服手机依赖，学生需要一个合理宣泄的机会，需要有人倾听他们的心声，让他们的不良情绪得到恰当释放，进而改变手机依赖心理。

二、学校方面的协助管理

（一）重视培养学生正确使用手机的习惯

学生是否有正确使用手机的习惯，是学校教育不容忽视的工作，要帮助学生树立积极、健康的手机使用观，鼓励学生在使用手机时要持一种理性的态度，对其不过分依赖、过度滥用。学校应邀请有关专家做专题知识讲座，利用各种宣传板和校园广播进行广泛宣传，还可以创建手机报、微博等新媒体平台对学生进行因势利导的教育，必要时也可采取一些手段去制止。比如，学校可采取强制与倡议相结合的方法。一方面，学校可以制定相关的规章制度去引导和规范学生在课堂的手机使用情况，对学生使用手机的情况进行一定的监管，加强纪律约束，对于在课堂中使用手机的情况要坚决抵制，减少手机使用对学生课堂学习行为的影响；另一方面，开展一些“禁止手机带入课堂”的倡议活动，潜移默化地改变大学生使用手机的习惯，改善教学环境，提高教学效果。

（二）加强校园文化建设，丰富校园文化活动

大学生具有极强的逆反和猎奇心理。在治理手机依赖问题上，学校切不可采取“防”“堵”“管”等强制手段。手机依赖从一个侧面暴露了校园文化的贫乏，学校并未为学生营造出丰富多彩的成长环境。因此，学校应着重建设以培养大学生科学精神和人文精神为核心的校园文化，通过精彩纷呈的校园活动吸引学生，使其不断感受大学生活，在寓教于乐中加强学生的人文素质教育和道德意识教育。一方面，学校可以组织书法比赛、摄影大赛、演讲比赛、文化下乡等大学生比较感兴趣的活动；另一方面，学校可以结合社会发展的趋势，针对学生所学专业的前景、发展方向，及当前的就业形式，请有关权威人士给予详细的介绍。让学生充分认识到学习的必要性，并对自己的前途充满憧憬。学校通过校园文化建设为学生创造良好的沟通交流环境，消除他们的孤独感和自卑感，培养他们与人相处的能力，在活动的熏陶下帮助他们全面的了解自我。其次，对于自信心不足，人际交往能力较差的同学，要组织主题鲜明的团体辅导活动，激发其不断尝试新鲜事物的勇气，使其在团体支持的环境中，提高自己的人际交往能力。

三、寻求心理咨询的帮助

当然，也不能把对手机的依赖完全看作是一种心理疾病，但是，一些手机依赖症状比较明显的学生可以寻求心理咨询的帮助。学校心理健康教育机构可以提供咨询和疏导，情况严重者要转介就医。对于有手机依赖倾向的学生可通过心理辅导、监督，逐步消减其非必要的手机使用时间，培养正确合理使用手机的习惯，帮助学生早日回归到正常的学习生活和社会人际交往当中来。

我在工作中发现学生害怕心理咨询的主要原因是心理咨询有很多误解。在许多学生眼里，来咨询的人很可能哪里不正常或有精神病，要不就是有见不得人的隐私或道德品质方面有问题。因此，很多学生宁愿饱受精神上的痛苦折磨，也不愿或不敢前来咨询。其实，心理咨询是采用一些相对便捷或称为专业的方式，与你一起去探索心灵、发现真我、获得成长、成功的力量的过程。心理咨询会教会你管理自己的情绪，使你拥有积极稳定的情绪，从而帮助你避免由于负面情绪过多而沉迷手机网络；心理咨询使你学会正确认识自我和周围世界，使你拥有完善的认知体系，避免因“错误归因”而沉迷手机网络；帮助你恢复爱的能力，使你学会幸福地工作、幸福地生活、幸福地去爱，避免因“无爱”而沉迷手机网络；心理咨询使你拥有健全的人格，摆脱自卑、自恋、自闭等不良心态，从而更好地投入到学习、工作和生活中去，避免“无聊”而沉迷手机网络。

心灵瑜伽

（一）人们为什么喜欢“晒幸福”⁸⁵

晒恩爱、晒宝贝、晒心情、晒发型、晒美食……无论是微博，还是微信朋友圈，我们的生活里每天都充斥着各种各样的“晒”。晒客的英文名为“Sharer”，意为“分享的人”。为什么人们会对“晒”这种行为乐此不疲？它究竟是一件好事，还是坏事？

“晒”是一种自我表露。

从本质上讲，所有这些“晒”的行为，都是在向他人传递关于自我的信息。自我表露是一种进化而来的本能，它可以为我们带来一些生存优势，比如，拉近和他人的关系、获得反馈，让我们可以改进自己的表现。

我们在展示与自己有关的信息时，还可以从中获得一种自发的快感。在近期的一项神经科学研究中，美国哈佛大学的研究者发现，当人们表达自己的想法或描述自己的性格时，会激活大脑中名叫伏隔核和腹侧被盖区的区域。此前的研究已经表明，这些区域与心理上的奖赏机制有关；当人们从食物和性中获得快感时，也会激活相同的区域。可见，自我表露与食物和性类似，都是一种本能的需求。心理学家很早就发现，自我表露是人际关系的润滑剂。

“晒”可以减少现代人的孤独感。

很多人都会有这样的感受，社会越发展，人与人内心的距离似乎越疏远。有研究数据

⁸⁵ 元元. 人们为什么喜欢在网上晒幸福? [J]. 百科知识, 2014, 13:45~46.

表明, 社交网络其实可以减少人们的孤独感。比如在一项柏林大学的研究中, 研究者将大学生分成两组, 一组要求他们提高 Facebook (社交网站) 的状态更新频率, 另一组则保持不变。一周之后, 那些提高了状态更新频率的大学生, 孤独感出现了显著下降, 另一组则没有变化。而且, 孤独感的下降与是否有人回复无关, 只要增加了状态更新频率, 孤独感就会下降。除了互窥、攀比等表层原因外, 通过另一种途径让自己重新感受生活在“人间”的感觉, 就成了很多人“晒”自己的理由。

“晒秘密”可以缓解心理压力。

在当今社会, “暴露隐私”似乎成了现代人的一种“时尚心病”。人们已经不满足把秘密写在日记本里给自己看, 而是需要“受众”和“互动”。于是, 一些以“晒秘密”为主题的网站应运而生。人们把自己的隐私或内心的秘密公布在网站上, 并与陌生人一起分享和交流。“晒秘密”网站的风行让我们发现: 也许, 我们心中的秘密也需要被分享。

人的心理可以分为 3 个领域: 一个是自己知道, 同时别人也知道的层面, 叫做“透明区”; 另一个是自己知道, 而别人不知道的部分, 叫做“隐匿区”; 还有一个是自己不知道, 而别人可能知道、也可能不知道的部分, 被称为“潜在区”。研究发现, 这 3 个领域在一个人的心理总量中所占的比例, 很大程度上决定了他在生活中产生幸福感的能力。在健康的心理状态中, 透明区应该最大, 隐匿区较小, 潜在区最小。如果隐匿区大于透明区, 或者潜在区过大, 都是不健康的心理状态。

由此可见, 不可告人的内心秘密对我们的心理是一种压力。秘密越多, 压力越大。所以人们在不停地寻求着宣泄的途径。

当然, 凡事不能走极端, “晒”得太多也会带来一些问题。心理专家陈震平认为, 其实“晒”常常并不代表内心“幸福”, 而是内心的脆弱。这是一种内心渴望被关注、被肯定的表现。这种心理的形成原因有以下四种可能:

其一, 是自卑心理: 天天对别人说“我老公好爱我”之类的话, 是希望从感情上的出色, 得出自身很出色的结论。

其二, 是过度自恋: 在晒的过程中极度地享受着别人投来的羡慕或嫉妒眼光。

其三, 是缺乏安全感: “晒幸福”的人心里天真地以为, 当情感见光了, 就更加有保障了。

最后, 是由于生活的空虚, “晒幸福”也就成了唯一有乐趣的事情。

如果能避免这些误区, 将真正有趣的东西分享出来, 注重平等而高质量的交流, 形成自我表露的良性循环, 那么各种“晒”将为我们的社交生活提供有益的补充。

(二) 手机依赖症的 15 个信号

曾有研究发现, 美国人每天使用智能手机的时间平均在 5 小时以上。手机上瘾有害健康。为此, 美国《赫芬顿邮报》载文, 盘点出“手机依赖症的 15 个信号”。如果你有超过一半的症状, 说明有潜在的手机瘾。具体内容如下:

1. 视力模糊。长时间盯着手机屏幕容易导致视力模糊和干眼症。
2. 没有安全感。一旦手机没在身边就会产生莫名的恐惧感。
3. 频繁发短信。无论工作还是闲暇时, 总爱使用手机频繁收发电子邮件或短信, 甚至给近在身边的人发。

4. 头痛。长时间使用手机会引起头痛、疲劳乏力,甚至会导致“老痴”(短时记忆丧失等)。
5. 方向感差。到任何地方都离不开地图定位,不会记路。
6. 手机放在枕边。研究发现,手机距离身体太近容易导致入睡困难,影响睡眠质量。
7. 总听见手机振动声。手机明明静音,有时甚至压根没带手机,却感觉它仿佛在响或振动,这就说明你已经因沉迷于手机而产生幻觉了。
8. 上厕所带着手机。无论是上厕所、还是在卧室,手机 24 小时不离身。
9. 拇指病。长时间使用手机上网或发短信等,手指就会痉挛疼痛,医学上称为拇指腱鞘炎。
10. 拍照晒美食。吃饭之前,必须先拍照上传与好友共享美食图片。
11. 不喜欢眼神交流。总爱使用手机会导致人与人之间的眼神接触减少,甚至在与他人目光接触时产生异样感。
12. 与亲朋聚会减少。与亲朋 3 个月没聊天,只是通过社交网站了解对方一切情况。
13. 记不住电话号码。依赖手机的存储功能,当电话没电或不在身边时,记不清熟人的电话号码。
14. 弯腰驼背。长时间使用手机的坏习惯容易导致弓腰驼背等不良姿势。
15. 走路也在玩手机。边开车边玩手机、工作或者走路等状态也玩手机,因此容易忽视身边事物,导致意外,甚至会丧命。

心理测试

(一)“手机依赖症”小测试

经常使用手机的你,是否也担心自己得了“手机依赖症”呢?那就做个小测试吧。

1. 你是否总把手机放在身上,如果没带就会感到心烦意乱,无法做其他事情?
2. 当一段时间手机铃声不响,你会不会感到不适应,并下意识地看一下手机是否有未接电话?
3. 你会不会总有“我的手机铃声响了”的幻觉,甚至经常把别人的手机铃声当做自己的?
4. 接听电话时,你是不是常觉得耳旁有手机的辐射波环绕?
5. 你是否经常下意识地找手机,不时拿出手机看看?
6. 你是否经常害怕手机自动关机?
7. 你晚上睡觉也开着手机吗?
8. 当手机经常连不上线、收不到信号时,你会不会产生焦虑和无力感,而且脾气也变得暴躁起来?
9. 最近经常有手脚发麻、心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等症状出现吗?

如果您有一半以上的回答是肯定的,那么你很可能已经患上了“手机依赖症”,一定要认真对待。

（二）网络成瘾测试

根据自己的实际情况，每题选择相应的数字。1 表示很少，2 表示偶尔，3 表示一般，4 表示经常，5 表示总是。

1. 你发现你上网的时间比你预想上网的时间要长。
2. 你因为上网而忽略或忘记了本应该做的家务。
3. 你情愿和你的同伴在网上获得娱乐交流。
4. 你经常和新的网友建立关系。
5. 你周围的人常抱怨或提醒你在网上花费了很多时间。
6. 你由于经常上网而致使你对学习感到很痛苦。
7. 在你做其他必要事之前，总是先检查你的电子信箱。
8. 当任何人问你有关上网的事，你总是变的保守和富有戒心。
9. 由于上网而使你的现实生活比上网前变得要糟。
10. 你生活中碰到了挫折与压力通过网络来缓解。
11. 你对下次上网时间早在预料之中。
12. 你担心你一旦离开网络，你的生活将会变得烦躁、空虚和无聊。
13. 当你在上网时如果有人打扰你，你会打瞌睡、哈欠或不耐烦。
14. 你因为上网到很晚而占用了正常的睡眠时间。
15. 从网上下来后你总是意犹未尽，好像还在网上。
16. 当你上网时，你总对自己说：“就一会儿时间”。
17. 你尝试减少上网的时间，可总是徒劳的。
18. 你经常尝试隐瞒你上网的时间。
19. 选择上网、还是和他人出去，你情愿上网。
20. 当你下网后，你会感到压抑、不安、紧张和无所适从。

分数解释：

- （1）得分在 20~49 之间，使用正常。
- （2）得分在 50~79 之间，使用有点问题，已经开始影响正常的工作、学习。
- （3）得分在 80~100 之间，网络对生活等已产生了显著的影响，应该矫治。

活动训练

（一）说出你的困惑

1. 请成员们把自己在手机使用方面的困惑与担忧写在白纸上交给主持人。
2. 主持人将大家写在纸上的问题宣读出来。
3. 全体成员分别发表自己的看法与建议。

（二）时间馅饼

1. 主持人把事先准备好的圆形卡片发给每位同学，每人两张。告诉大家，每个人手中的卡片代表时间馅饼，假如这个时间是一天，那每张馅饼就是 24 小时。

2. 全体成员回想自己的一天都做了什么事情，其中吃饭睡觉用了多少时间；每天花了多少时间在玩游戏与看电视上等。根据自己的实际情况把它们在其中一张馅饼上划分开来，思考这样的划分是否合理。

3. 每位成员把自己认为最合理的时间分配在另一张馅饼上划分开来。

4. 全体成员展示自己的时间馅饼，并交流心得。

（三）30 天改善计划

时常遇到一些有一定程度网络成瘾的个体也试图摆脱网络的诱惑，但是往往都是在指定改变计划的时候因为种种原因，最后不了了之。马上建立一个“30 天改善计划”，帮助自己消除旧的消极的习惯。

操作程序：

在下列五个方面填入你一个月内必须做到的事，一个月后再检查下进度。

1. 从现在起要改掉一些用网习惯：（建议举例）
2. 从现在起要养成这些用网习惯：（建议举例）
3. 用这些方法来增加自己的学习工作效率：（建议举例）
4. 用这些方法来增进同学之间的和谐：（建议举例）
5. 用一些途径来修养自己的个性：（建议举例）

（四）自我激励练习

目的：形成解除网瘾的关键时刻运用积极语言暗示的程序。

操作程序：

1. 成员在本子上列出几句自己控制上网过程中经常运用的自我暗示的语句。
2. 分析这些自我暗示语是消极的、还是积极的。
3. 学习用肯定的方式去表述自己的感受。如“我今天状态很好，比以前少用了半小时上网”“我今天是很棒的，当我要停止上网的时候，我做到了”。大声说几遍，注意感受每一遍的感受。
4. 写下自我激励活动的感受及意义，及如何应用到日常的生活中去。

作业反思

1. 通过本章的学习，请你分析手机使用的利与弊。
2. 如果你也是“低头一族”，请制定出适合自己的摆脱手机依赖的方案。



第十二章 珍爱生命 ——大学生生命教育

心理案例

案例一：2011年3月，某大学女生被舍友发现在宿舍内上吊自杀身亡。对于女生上吊的原因，一位知情女生表示，宿舍内上吊自杀的女生黄某某留有一封遗书，主要内容就是：因其是一名大三学生，明年就要面对大四和考研等问题。

案例二：2013年4月上海复旦大学上海医学院研究生黄洋遭他人投毒后死亡。经警方调查，锁定作案嫌疑人为黄洋同宿舍同学林某。据他交代杀人动机为“和死者黄某因生活琐事引起不和，心存不满”。

案例三：2014年1月，某大学官方微博上发布消息称，该校一大四男生坠楼身亡。目前警方已经介入调查，初步判断该男生是自己跳楼。一位知情人士猜测是为情所困。

近年来，大学生自杀事件频繁发生。人们不禁问：“这些天之骄子是怎么了？”这是因为大学生处在人生第二次“断乳期”，在生理和心理层面都发生着很大的变化。对于他们来说，新生入学不适应、不喜欢所学的专业、考试不及格、失恋、毕业没有找到合适的工作等，都可能引起不可忽视的心理危机。本章将帮助大家认识“生命困顿”现象，理性看待自杀，珍爱生命。

心理课堂

第一节 生命教育概述

近年来，大学生中屡屡发生自残、自杀严重事件，以及时常出现抑郁、纠结等心理

问题，这都引起了社会与高校的广泛关注。于是如何实施大学生生命教育就成为一个现实性问题。

一、生命教育的概念

“生命诚可贵，爱情价更高。若为自由故，二者皆可抛。”这是大家熟知的一位革命烈士对待生命的态度。那么，什么是生命教育呢？大学生生命教育是教育者依据生命的特征，遵循生命发展的原则，帮助大学生认识生命、尊重生命、珍爱生命，促进大学生主动、积极、健康地发展生命，提升生命质量，实现生命的意义和价值的一种教育活动。我国的研究者单常艳、王俊光把生命教育分为⁸⁶“三个层次”、“四个向度”、“五种取向”。“三个层次”：一是保存生命教育，即生存教育；二是发展生命教育，也是生命价值教育；三是死亡教育。“四个向度”：一是人与自己，即“知己”；二是人与他人，即“知人”；三是人与环境，即“知物”；四是人与宇宙，即“知天”。“五个取向”：一是生理取向。身体是生命的有形物质载体，人对于生命的思索首先在于了解自己的身体结构；二是心理取向。人类在长期适应环境的过程中产生了意识和心理，这是为人的根本特征；三是生涯取向。在自我人生价值观、信仰的指导下，个体将通过社会实践来实现自己；四是社会取向。人是社会的人，需要与他人、自然、环境和谐共处，因此社会取向的生命教育同样不可或缺；五是死亡取向。开展死亡教育，给予悲伤情绪辅导，使个体坦然面对和接受他人的死亡，更加体验到生之可贵，进而珍惜生命。

二、生命教育与生命困顿

大学生出现“生命的困顿”，主要表现在生命价值的缺失与生活意义的迷惘上。那么，处在生命困顿中的大学生怎样认识与对待生命？其行为表现如何？深层次的根源又是什么？有研究者总结了大学生生命困顿的突出表现如下⁸⁷：

（1）无视生命，自杀伤人。

北京市心理危机研究与干预中心主任曹连元介绍，自杀在中国死亡原因中排序第五。自杀已经成为我国 15-40 岁人群的首位死因，据有关材料，目前我国大学生自杀率为每年十万分之二到十万分之四。大学生无视与淡漠生命所产生的另一种人生悲剧是大学校园的暴力问题，这主要指大学生对他人生命毫无尊重意识，轻率地、甚至是毫无道理地伤害或杀害他人的生命。据江西师范大学郑晓江教授等人的有关调查显示，当遭到他人严重冒犯时，“经常有”杀死“别人”的念头占学生的 7.4%，“偶尔有”的占 27.2%，没有的占 72%。其中造成严重伤害影响的，如 2004 年发生的“马加爵事件”，2007 年发生的“女版马加爵张超”杀人碎尸案，2011 年 3 月发生的 9 名传销的大学生将“不听话的新人殴打致死，并抛入珠江”事件。再如 2010 年 10 月发生的药家鑫交通肇事杀人案等，特别是，网上爆料

⁸⁶ 单常艳，王俊光.高校生命教育与心理健康教育的建构研究[J].内蒙古师范大学学报（教育科学版），2009(9):55.

⁸⁷ 张国民，雷丽君，路超.大学生之生命困顿及成因分析[J].山西农业大学学报（社会科学版），2012，04:325-328+337.

药家鑫的师妹认同师兄捅人,“我要是他(药家鑫)我也捅……”⁸⁸。这些现象都让人触目惊心,发人深思。

(2) 轻视生命,伤害身体。

大学生的生命困顿表现在没有意识到生命与健康的宝贵,有意或无意间地伤害着自己的身体。有的因情感问题、学习压力和空虚无聊等,对身体实行自残;还有的是迷恋于网络或通宵打游戏,看色情电影,阴阳颠倒,心理失衡,或是吸烟成瘾,酗酒不断,造成精神萎靡,健康下降;也有的是不能自律自尊,遭受性病、艾滋病的传染,甚至于有害的药物、毒品也在悄然流进校园,吞噬着学生的身体健康。另一方面是学生没有自我保护的意识,不能在遭遇意外时自救或求救,无端地伤害了自己的身体。如遭遇图财害命的抢劫,性伤害或者是被拐卖;再如遭遇自然灾害、重大事故、刑事案件、爆炸事故、盗窃和诈骗,以及交通事故等意外时,没有防范与保护意识和措施,伤害了自我健康、甚至生命。尤其是假日旅游、回乡度假和野外探险、野炊等造成的人身伤害更是突出。这些问题的产生看起来似乎是被动的,不是自己造成的,但与自我忽视生命,对生命珍爱不够,防范意识不强,特别是缺乏必要的人身自我保护的基本技能与技巧等无不相关。

(3) 忽视生命,虚度时光。

大学生的生命困顿不仅表现在无视生命、轻视生命,自杀、自残、伤害他人等严重事件方面,其虚度时光,浪费生命也是一个突出的表现。这一问题往往被教育者和受教育者所忽视,但它恰恰却是大学生的生命困顿的普遍反映,也是生命教育面临的极其重要的问题。因为时光是生命的元素,是生命刻度,也是生命的标志。虚度时光就是轻率地丢失生命。其具体表现在:一是无所事事,虚度时光。个别学生不上课,不读书,不做作业,几乎什么也不做,什么也不想做,游手好闲,饱食终日;二是不务正业,浪费时光。有的学生总忙于社会交往应酬,无暇顾及学业,还有的是沉迷于恋爱之中,错把大学这所知识的殿堂当作了爱情的伊甸园,整日卿卿我我;三是贪求游玩。无休止打牌的有之,无度上网打游戏,无心学习,通宵看电影聊天亦有之。无聊、郁闷、纠结成了学生的口头禅。在大学校园里,一天24小时里,什么时间都有睡觉的学生,有人“自誉为”睡神,认为大学生睡觉的最高境界是“抱着一张大学录取通知书来睡觉,醒来后发现,通知书变成了毕业证,证明我在这个地方睡过。”⁸⁹如此在大学混日子,浪费美好时光,真让人瞠目结舌,感叹不已!

(4) 漠视生命,情感冷漠。

热情洋溢的情感给人以力量、温暖,赋予人真善美的情怀。缺乏生命情感则意味着对生活麻木,对他人漠然,对世界缺少激情和爱。人与人之间原本丰富的情感被网络割离得支离破碎。人们彼此变得生疏远离,似乎亲情友情已经在大学生心中不那么重要了。大学生的情感逐渐走向了荒漠化。在大学生中,功利化思想横行,学生成为名利的追逐者,成为“杀熟”的操纵者,成为缺乏情感和爱心的机器。“感谢舍友不杀之恩!”虽是句调侃之语,但是如今的大学生寝室“宫廷”的斗争,却比《甄嬛传》里的还要复杂。

⁸⁸ 顾海良. 生命教育——大学生读本[M]. 北京: 人民教育出版社, 2007年, 222~223页.

⁸⁹ 郑晓江. 生命教育演讲录[M]. 南昌: 江西人民出版社, 2008年, 130~136页.

第二节 生命礁石——细说心理危机

一、什么是心理危机

大学生心理危机一般是指大学生由于突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力,使生活状况发生明显的变化,尤其是出现了现有生活条件和经验难以克服的困难,以致陷入痛苦、不安状态,常伴有绝望、麻木不仁、焦虑,以及自主神经系统症状和行为障碍。要判断大学生是否处于心理危机状态需要满足三个条件:一是个体存在着具有重大心理影响的生活事件,如突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力;二是出现严重不适感,引起一系列的生理和心理应激反应;三是当事人惯常的处事手段不能应对或应对无效。如果达到以上三个标准就可以判断个体正在经历着危机。

那么,是不是心理危机一定就是坏事呢?其实,心理危机意味着危险与机遇并存。一方面,心理危机是危险的,因为它可能导致个体严重的病态,包括杀人和自杀。另一方面,危机也是一种机会,因为它带来的痛苦会迫使个体寻求帮助。如果个体能够利用这一机会,危机干预可以帮助自我成长和自我实现。

一般情况下,心理危机的后果有四种,第一种是不仅顺利度过危机,还学会了处理危机的方法策略,提高了心理健康水平;第二种是度过了危机,但留下心理创伤,影响个体今后的社会适应;第三种是未能度过危机导致出现严重心理障碍;第四种是自伤自杀。

二、大学生心理危机的表现与特征

心理危机来临时个体在生理、情绪、认知和行为上都会有一些表现:

在生理方面会产生疲劳、失眠、头痛、做噩梦、容易惊吓、反胃、拉肚子、头昏眼花或晕眩、心悸、发抖或颤栗、感觉呼吸困难或窒息、哽塞感、胸痛或不适肌肉紧张、心跳加速、气喘、疲倦、冷汗、唇干舌燥、胃痛、小便频繁等。

情绪方面常出现害怕、焦虑、忧郁、伤心、悲伤、易怒、绝望、无助、麻木、生气、罪恶感、感觉异常、害怕即将死去、否认与不安等情绪。

认知方面常出现记忆困难、混淆、注意力不集中、犹豫不决、过分敏感或警觉、失去现实感或失去自我感等。

行为方面呈现社交退缩、沉默、情绪失控、典型行为习惯改变、过度活动、没有食欲或暴饮暴食、逃避与疏离等行为。

总的来说大学生心理危机具有以下特征:

(一) 突发性和不可预见性

引发大学生心理危机的因素众多,如人际关系、学业压力、就业压力、情感不稳定、身体的健康情况等。但往往大学生又缺乏对心理危机的清醒认识。许多人存在心理危机时多采取自己扛压力,把秘密埋在心里,而不是选择与人沟通。因此,当心理承受能力突破其临界点,心理危机就极易引发危机事件。那些缺乏外界介入和帮助的危机状态如果自然衍生,就极具有突发性,令人猝不及防。

（二）破坏性和传染性

大学生常见的心理问题有很多。比如自卑、压抑、孤独、逆反、焦虑、敌对、偏执等，这些不仅影响了大学生自身的生活和学习，也对在校其他学生产生较大的负面影响。学校是一个大环境，如果在学校发生了一些危机事件，学生就会产生不同程度的恐慌和紧张，也会有不同程度的压力，甚至会效仿。还会给学校形象和声誉造成损害，因此破坏性和传染性极大。

（三）危险性和不可控制性

大学生面对突如其来的危机，并不是都能妥善地解决处理。如果性格内向，不善于倾诉和求助，再加上自身承受能力有限，身心所处状态是消极的，就可能加速危机的发生、发展，出现局面失控的状态，甚至引发一些极端或偏激的行为。对于处于危机中的人来说，如果没有一套快速的解决方案，最终可能会导致危机的加深。而面对同一类型的危机，时间变了，对象变了，解决的方法也应该随机应变，而不是千篇一律，否则就会加剧危机的破坏性。

（四）广泛存在且复杂多变

大学生心理危机无处不在，有的甚至无法预测。它往往不是单一因素的反映，而是各种原因相互交织后的综合反映。它存在于社会、学校、家庭中，有时有形，有时无形。随着社会的发展，危机形成的因素也在不停地发展，如果个体不能及时调整，适应变化，就会陷于被动，影响其与环境和社会的适应，造成不和谐。

（五）危险与机遇并存

危机的解决会导致积极和消极两种预后。对于处在危机中的人来说，正确的处理和解决危机，可以使当事人更健康地成长，提高正确的自我意识，是人生路上的一个机会，一个重要转折。此时，危机转变为机遇。但如若解决不好，则可能导致个体严重的心理障碍。

第三节 珍爱生命——大学生自杀及干预

一、大学生自杀现状

（一）大学生自杀的特点⁹⁰

（1）自杀时间的集中性。开学初期是自杀的高发期，高校大学生自杀显示出2至4月和9至10月两个小的高峰。另外，季节性情绪影响也不容忽视，研究显示，春季是心理疾患高发的季节。

（2）自杀学生年级分布的集中性。主要是一年级和四年级学生。一年级学生问题更多是适应问题导致，毕业班学生由于即将踏上社会，常常面临着各种压力，从而导致自杀率也较高。

⁹⁰ 余虹，杨亮承，鲁可荣. 大学生自杀问题研究综述[J]. 山东青年政治学院学报，2011，06:56-61.

(3) 自杀方式多样化,激烈方式增多。据研究显示,70%的大学生选择跳楼的方式自杀,跳楼自杀伤害性大、死亡率高。另外,一般而言,男性多选择跳楼、服毒、割腕等方式,女性多选择跳楼、服毒、卧轨等方式。

(4) 自杀性别上的差异性。女生自杀率高于男生,而男生自杀成功率高于女生。

(5) 自杀原因多元化但又相对集中。大学生自杀的原因主要是失恋、学习竞争压力过大、人际关系不良、经济和就业压力增大、身体疾患、精神和心理障碍等。

(二) 大学生中哪些个体人群自杀危险性高?

1. 父母有暴力倾向

很多青少年自杀者是来自有暴力倾向的家庭,其父母教养子女模式较苛刻,常使用暴力的管教方法,儿女幼时常受虐待。

2. 家庭出现危机

自杀者的家庭出现危机,这种危机虽然不以自杀者为中心,但却影响全家。例如:兄弟姊妹中有人患病,令父母全神贯注于病者身上,因而减少对自杀者的责任及关怀。

3. 出现抑郁情绪

大部分企图自杀者会因危机的出现而变得抑郁,但亦有情绪显得甚为激动或敌对的时候。在自杀前,他们对现况一般都感到无助,对危机的解决认为无望。

4. 侵犯或冲突

自杀者感到被侵犯或有一个无法解决的冲突。例如:自杀者成绩平凡,但家长坚持要老师安排转读名校,自杀者虽然极喜欢就读原校,但转校的决定无法改变。

5. 外控个性

学者曾对一百个自杀及非自杀未成年人进行研究,结果显示自杀性未成年人除了对将来没有期望外,他们的外控个性亦是显著高于非自杀儿童。自杀危险度高的未成年人相信一切事物成败都是受外在力量(如:家人、师长、运气)所控制,所以他们不会设法去克服面对的困难。

6. 解决困难能力较弱

很多研究显示自杀者解决问题的能力颇弱,甚至较其他精神病人更差。这种现象在幼童、青少年及成人中均有发现。相对于正常组别,自杀危险度高的儿童在面对困难时,不但不能思考不同的方法来解决,而且对他人的建议,有诸多挑剔及不满。

自杀危险度高的未成年人,在处理问题时一成不变,缺乏弹性,较倾向孤立自己,或以药物及毒品麻醉逃避。

7. 个性冲动

绝大部分青少年自杀均属于一时鲁莽的行为。学者认为青少年企图自杀者的个性大多十分冲动,他们自制力甚低,其自杀多未经缜密考虑而决定。这种个性可能受家庭处理冲突的方法影响。

8. 学业欠佳

自杀者很多因家庭和情绪等问题而无心学习,就业情况也甚差,而且有颇多滥用药物

或毒品者。不过，值得注意的是，学业成绩欠佳或失业与自杀并无直接因果关系。学生的学业成绩或就业情况，只是反映学生的个人性格、成长状况及家庭成员的亲密和互相支持程度。若家庭内关系欠佳及个人性格成长受阻，学生的学习或以后的就业也自然出现问题，最后亦可能因某一次较严重危机的出现而导致自杀。

二、自杀行为的征兆

自杀的征兆可以表现在语言上、行为上和各种症状中。

（一）语言上的迹象

直接说出：“我希望我已经死去，我再也不想活了”或者间接说出：“我所有的问题马上就要结束了，现在没人能帮我。没有我，别人会生活得更好。我再也受不了啦，我的生活一点意义也没有”“长痛不如短痛，唯有牵挂的是年迈的父母”等言语；他们说与自杀有关的事情和拿自杀开玩笑；谈论自杀的计划，包括自杀的方法、时间和地点；流露出无助、无望的情感；与亲朋告别；谈论自己现在的自杀工具。

（二）行为上的迹象

如出现突然的、明显的行为改变，中断与他人的交往，或危险行为增加；有条理地安排后事，无故给同学送临别礼物、送自己珍爱的东西；频繁出现意外事故；饮酒和吸毒量增加。

（三）出现抑郁症的表现

如果一个人在两周或更长时间内，同时存在三个以上下述症状，尤其是前三种症状，即符合了抑郁症的标准。几乎每天心情都非常恶劣；对以前感兴趣的東西或活动失去兴趣；感到麻木、空虚、无聊；躯体疼痛（胃痛、头痛）；睡眠困难（难以入睡、早醒或睡得过多；体重改变或饮食习惯改变。过分的挫败感和过分自责；集中注意力、思考问题困难；和平常比，更易怒、紧张或易激；感到无价值，内疚或满心羞愧；彻底的无助感和无望感；没有精力或动力，内心有压力感；反复出现死亡或自杀的想法，觉得活着还不如死了好。

三、关于自杀的误区

说法一：宣称要自杀的人绝对不会自杀。

事实：否。80%的自杀企图者在自杀前会有示警行为表现，威胁要自杀者很可能有严重的自杀行动。

说法二：自杀者不会先示警而自杀。

事实：否。自杀行为时若有呼救的信号，应立刻伸出援手阻止自杀行为。

说法三：自杀者必然肯定想死。

事实：否。他们尚未做出想死的最后决定，很多个案是可以救助的。他们写遗书的时候是危机最大的时候。

说法四：自杀过的人必定还是会自杀。

事实：否。自杀行为是在某段时间内发生的行为，不会永远持续。

说法五：一旦自杀危机过去了就不会再有问题了。

事实：否。自杀危机改善后，至少在三个月内还有再度自杀的可能，尤其是抑郁病症

人在其症状好转的时期中最具危险性。

说法六：所有自杀者都是精神病患者。

事实：否。自杀者不一定有精神疾病，其中仅 20% 的人有精神疾病。自杀者通常只是暂时性情绪障碍。

四、自杀危机的干预

（一）自杀意念心理危机干预措施

相关人员、部门一旦知晓或发现学生有自杀意念应立即向系（院）学工部、心理部负责人和心理健康教育中心报告并采取以下措施：

1. 与学生进行沟通，获取信任，提供心理支持，稳定情绪，成立监护小组，由辅导员和监护小组对有自杀意念学生实行 24 小时监护。
2. 及时通知有自杀意念的家长尽快赶到学校。各系（院）应注意不要告知学生已通知家长，并要求家长也不要告知学生，以免激发或加重所干预学生的自杀意念，待家长赶到学院后双方共同商量解决办法。在必要的情况下，对学生家长的心理干预也是必要的，尤其是对有自杀史的家长。
3. 向心理健康教育中心报告，由其组织有关专家对有自杀意念学生的心理状况进行评估并写下书面评估，经心理健康教育中心评估或有关专家会诊。确认学生需立即住院，可到学校对口的医院进行心理治疗。如评估该生回家休养治疗有利于其心理康复，学校应通知家长将该生带回家休养治疗，及时通知学生家长办理休学或退学等手续，有关医疗费用按学校有关规定处理。
4. 学生所在系（院）在事故处理后应将该生的详细材料（包括遗书日记、信件复印件）提供给学校或心理健康教育中心备案。

（二）实施自杀行为心理危机干预措施

对于已经实施了自杀行为的学生，系（院）应立即采取以下措施：

1. 对刚刚出现自杀行为的学生，要立即送到最近的急诊室或校医院，并由急诊室或校医院负责实施紧急救治或协助转到其他医院救治。同时，立即向学工部、心理健康教育中心或心理咨询中心报告情况。
2. 及时向保卫处报告，由保卫处负责及时保护勘察、处理现场、防止事态扩散和对其他学生的不良刺激，并配合、协调有关部门对事件的调查。
3. 立即通知实施自杀行为学生的家长到校，在必要的情况下，也可以对有自杀史的家长进行必要的心理干预。
4. 对于自杀未遂学生在其病情稳定后，由家长将其带回家休养治疗，为其办理休学或退学等手续，有关医疗费用按学校有关规定处理。
5. 应对已经实施自杀行为学生周围的同学，尤其是同寝室同学、同班级同学采取相应的安抚措施。如果事态扩大，心理咨询中心可根据需要进行团体辅导，避免更大范围的急性心理危机。
6. 正确应对新闻媒体，要有选择性地把事实告诉外界。防止不恰当报道引发负面影响。
7. 学生所在系（院）在事故处理后，将该生的详细材料（包括遗书、日记、信件复印

件)提供给学工部或心理咨询室备案。

(三) 自杀发生后大学生的心理修复工作

首先,对于有自杀未遂史的复学学生,心理咨询中心要组织专家对其进行定期心理访谈及风险评估,并及时反馈给学生所在系(院)。同时系(院)应安排学生骨干对其进行严密监护,复学学生所在年级的辅导员每月至少要与其谈话一次,通过其周围的同学了解情况,并向心理咨询中心汇报。其次,要做好善后的工作。日常生活中,我们要对自杀者表现出镇静、关爱和非歧视性态度。一般而言,在自杀未遂后的第一年中(特别是头三个月),自杀致死的风险性最高。因此至少在危机期不要对其自杀行为和价值观进行道德评判,以免引起他们心理的抗拒和敌对情绪。同时,要启动社会、学校和家庭心理支持系统,通过亲属、朋友和师生的爱心和帮助,使其产生对社会、家庭的责任感和对生活的留恋,增强生存的信心。据研究,90%的自杀未遂者经过有效干预会放弃轻生念头。

心灵瑜伽

我很重要

当我说出“我很重要”这句话的时候,颈项后面掠过一阵战栗。我知道这是把自己的额头裸露在弓箭之下了,心灵极容易被别人的批判洞伤。

许多年来,没有人敢在光天化日下表示自己“很重要”。我们从小受到的教育都是——“我不重要”。

作为一名普通士兵,与辉煌的胜利相比,我不重要。

作为一个单薄的个体,与浑厚的集体相比,我不重要。

作为一位奉献型的女性,与整个家庭相比,我不重要。

作为随处可见的人的一分子,与宝贵的物质相比,我们不重要。

我们——简明扼要地说,就是每一个单独的“我”——到底重要、还是不重要?

我是由无数星辰日月、草木山川的精华汇聚而成的。只要计算一下我们一生吃进去多少谷物,饮下了多少清水才凝聚成这具美好的躯体,我们一定会为那数字的庞大而惊讶。平日里,我们尚要珍惜一粒米、一叶菜,难道可以对亿万粒菽粟、亿万滴甘露濡养的万物之灵,掉以丝毫的轻心吗?

当我在博物馆里看到北京猿人窄小的额和前凸的嘴时,我为人类原始时期的粗糙而黯然。他们精心打制出的石器,用今天的眼光看来不过是极简单的玩具。如今很幼小的孩童就能熟练地操纵语言,我们才意识到人类已经在进化之路上前进了很远。我们的头颅就是一部历史,无数祖先进步的痕迹储存于脑海深处。我们是一株亿万年苍老树干上最新萌发的绿叶,不单属于自身,更属于土地。人类的精神之火是连绵不断的链条,作为精致的一环,我们否认了自身的重要,就是推卸了一种神圣的承诺。

回溯我们诞生的过程,两组生命基因的嵌合,更是充满了人所不能把握的偶然性。我们每一个个体都是机遇的产物。

常常遥想,如果是另一个男人和另一个女人,就绝不会有今天的我……

即使是这一个男人和这一个女人,如果换了一个时辰相爱,也不会有此刻的我……

即使是这一个男人和这一个女人在这一个时辰，由于一片小小落叶或是清脆鸟啼的打搅，依然可能不会有如此的我……

一种令人怅然以至走入恐惧的想象，像雾蔼一般不可避免地缓缓升起，模糊了我们的来路和去处，令人不得不断然打住思绪。

我们的生命，端坐于概率垒就的金字塔的顶端。面对大自然的鬼斧神工，我们还有权利和资格“说我不重要”吗？

对于我们的父母，我们永远是不可重复的孤本。无论他们有多少儿女，我们都是独特的一个。

假如我不存在了，他们就空留一份慈爱，像在风中蛛丝一般无法附立地飘荡。

假如我生了病，他们的心就会皱缩成石块，无数次向上苍祈祷我的康复，甚至愿灾痛以十倍的烈度降临于他们自身，以换取我的平安。

我的每一次成功，都如同经过放大镜，进入他们的瞳孔，摄入他们的心底。

假如我们先他们而去，他们的白发会从日出垂到日暮，他们的泪水会使太平洋为之涨潮。

面对这无法承载的亲情，我们还敢说“我不重要”吗？

我们的记忆同自己的伴侣紧密地缠绕在一处，像两种混淆于一碟的颜色，已无法分开。你原先是黄，我原先是蓝，我们共同的颜色是绿，绿得生机勃勃，绿得苍翠欲滴。失去了妻子的男人，胸口就缺少了生死攸关的肋骨，心房裸露着，随着每一阵轻风滴血。失去了丈夫的女人，就是齐斩折断的琴弦，每一根都在雨夜长久地自鸣……

面对相濡以沫的同道，我们忍心说“我不重要”吗？

俯对我们的孩童，我们是至高至尊的唯一。我们是他们最初的宇宙，我们是深不可测的海洋。假如我们隐去，孩子就永失淳厚无双的血缘之爱，天倾西北，地陷东南，万劫不复。盘子破裂可以粘起，童年碎了，永不复原。伤口流血了，没有母亲的手为他包扎。面临抉择，没有父亲的智慧为他谋略……面对后代，我们有胆量说“我不重要”吗？

与朋友相处，多年的相知，使我们仅凭一个微蹙的眉尖、一次睫毛的抖动，就可以明了对方的心情，假如我不在了，就像计算机丢失了一份不曾复制的文件，他的记忆库里留下不可填补的黑洞。夜深人静时，手指在撇了几个电话键码后，骤然停住，那一串数字再也用不着默诵了。逢年过节时，她写下一沓沓的贺卡。轮到我的地址时，她闭上眼睛……许久之后，她将一张没有地址只有姓名的贺卡填好，在无人的风口将它焚化。

相交多年的密友，就如同沙漠中的古陶，摔碎一件就少一件，再也找不到一模一样的成品。面对这般友情，我们还好意思说“我不重要”吗？

我很重要。

我对于我的工作我的事业，是不可或缺的主宰。我的独出心裁的创意，像鸽群一般在天空翱翔，只有我才捉得住它们的羽毛。我的设想像珍珠一般散落在海滩上，等待着我把它用金线串起。我的意志向前延伸，直到地平线消失的远方……

没有人能替代我，就像我不能替代别人。我很重要。

我对自己小声说。我还不习惯嘹亮地宣布这一主张，我们在不重要中生活得太久了。

我很重要。

我重复了一遍。声音放大了一点。我听到自己的心脏在这种呼唤中猛烈地跳动。

我很重要。

我终于大声地对世界这样宣布。片刻之后，我听到山岳和江海传来回声。

是的，我很重要。我们每一个人都应该有勇气这样说。我们的地位可能很卑微，我们的身份可能很渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。

重要并不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。

对于一株新生的树苗，每一片叶子都很重要，对于一个孕育中的胚胎，每一段染色体碎片都很重要。甚至驰骋寰宇的航天飞机，也可以因为一个油封橡皮圈的疏漏而凌空爆炸，你能说它不重要吗？

人们常常从成就事业的角度，断定我们是否重要。但我要说，只要我们在时刻努力着，为光明在奋斗着，我们就是无比重要地活着。

让我们昂起头，对着我们这颗美丽的星球上无数的生灵，响亮地宣布——我很重要！

心理测试

（一）自杀态度问卷

指导语：本问卷旨在了解你对自杀的态度，在下列每个问题的后面都五个选项供您选择，请选择适合的答案。谢谢合作！

选项：A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同

1. 自杀是一种疯狂的行为。

A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同

2. 自杀死亡者应与自然死亡者享受同样的待遇。

A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同

3. 一般情况下，我不愿意和有过自杀行为的人深交。

A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同

4. 在整个自杀事件中，最痛苦的是自杀者的家属。

A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同

5. 对于身患绝症又极度痛苦的病人，可由医务人员在法律的支持下帮助病人结束生命（主动安乐死）。

A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同

6. 在处理自杀事件过程中，应该对其家属表示同情和关心并尽可能为他们提供帮助。

A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同

7. 自杀是对人生命尊严的践踏。

A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同

8. 不应为自杀死亡者开追悼会。

A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同

9. 如果我的朋友自杀未遂，我会比以前更关心他。

A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同

10. 如果我的邻居家里有人自杀，我会逐渐疏远和他们的关系。

- A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
11. 安乐死是对人生命尊严的践踏。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 12. 自杀是对家庭和社会一种不负责任的行为。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 13. 人们不应该对自杀死亡者评头论足。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 14. 我对那些反复自杀者很反感,因为他们常常将自杀作为一种控制别人的手段。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 15. 对于自杀,自杀者的家属在不同程度上都应负有一定的责任。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 16. 假如我自己身患绝症又处于极度痛苦之中,我希望医务人员能帮助我结束自己的生命。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 17. 个体为某种伟大的、超过人生命价值的目的而自杀是值得赞许的。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 18. 一般情况下,我不愿去看望自杀未遂者,即使是亲人或好朋友也不例外。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 19. 自杀只是一种生命现象,无所谓道德上的好与坏。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 20. 自杀未遂者不值得同情。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 21. 对于身患绝症又极度痛苦的病人,可不再为其进行维持生命的治疗(被动安乐死)。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 22. 自杀是对亲人、朋友的背叛。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 23. 人有时为了尊严和荣誉而不得不自杀。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 24. 在交友时,我不太介意对方是否有过自杀行为。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 25. 对自杀未遂者应给予更多的关心与帮助。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 26. 当生命已无欢乐可言时,自杀是可以理解的。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 27. 假如我自己身患绝症又处于极度痛苦之中,我不愿再接受维持生命的治疗。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 28. 一般情况下,我不会和家中有过自杀者的人结婚。
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同
 29. 人应有选择自杀的权利。

A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 中立 D. 比较不赞同 E. 完全不赞同

评分标准:

本测验为5级评分,完全赞同、比较赞同、中立、比较不赞同、完全不赞同分别对应1、2、3、4、5分。要求根据自己对自杀所持有的态度,对问卷项目中关于自杀态度的描述评定态度等级,最后根据被测者对各个项目的等级评定计算个体在自杀态度的四个方面的均分,然后判定其相应的态度等级。本测验的总分或总均分无意义,各维度可单独使用。该问卷共分为4个维度:

1. 对自杀行为性质的认识(F1):共9项,即问卷的第1、7、12、17、19、22、23、26、29项。
2. 对自杀者的态度(F2):共10项,即问卷的第2、3、8、9、13、14、18、20、24、25项。
3. 对自杀者家属的态度(F3),共5项,即问卷的第4、6、10、15、28项。
4. 对安乐死的态度(F4),共5项,即5、11、16、21、27。

在分析时,1、3、7、8、10、11、12、14、15、18、20、22、25为反向计分,即选择“A”“B”、“C”、“D”、“E”分别记5、4、3、2、1分;其余条目均为正向计分,即选择“A”、“B”、“C”、“D”、“E”分别记1、2、3、4、5分。在此基础上,再计算每个维度的条目均分,最后分值在1~5之间。

分数解释:以2.5分和3.5分为两个分界值,将对自杀的态度划分为三种情况:2.5分以下:对自杀持肯定、认可、理解和宽容的态度;2.6分~3.4分:对自杀持矛盾或中立态度;3.5分以上:对自杀持反对、否定、排斥和歧视态度。

(二) 自杀意念自评量表

指导语:请仔细阅读以下26个问题,把意思弄明白,然后根据你的实际情况,在每一条后面的“是”或“否”的括号内选择一个。每一条都要回答,问卷无时间限制,但不要拖延太长。

1. 在我的日常生活中,充满了使我感兴趣的事情。
2. 我深信生活对我是残酷的。
3. 我时常感到悲观失望。
4. 我容易哭或想哭。
5. 我容易入睡并且一夜睡得很好。
6. 有时我也讲假话。
7. 生活在这个丰富多彩的时代里是多么美好。
8. 我确实缺少自信心。
9. 我有时发脾气。
10. 我总觉得人生是有价值的。
11. 大部分时间,我觉得我还是死了的好。
12. 我睡得不安,很容易被吵醒。
13. 有时我也会说人家的闲话。
14. 有时我觉得我真是毫无用处。

- 15. 偶尔我听了下流的笑话也会发笑。
- 16. 我的前途似乎没有希望。
- 17. 我想结束自己的生命。
- 18. 我醒得太早。
- 19. 我觉得我的生活是失败的。
- 20. 我总是将事情看得严重些。
- 21. 我对将来抱有希望。
- 22. 我曾经自杀过。
- 23. 有时我觉得我就要垮了。
- 24. 有些时期我因忧虑而失眠。
- 25. 我曾损坏或遗失过别人的东西。
- 26. 有时我想一死了之，但又矛盾重重。

量表计分及解释

计分方式：采用二分计分方式“是”、“否”（0，1）

总分≥12：你有一定的自杀意念，希望您及时咨询心理咨询师，以得到相关的帮助，使你能更愉快的生活。

总分<12 为无自杀意念。说明的生活状态不错，乐观，愉快，希望你能继续保持。

活动训练

（一）我所了解的父母

活动目的：让学生加深对自己父母的了解，感激父母的养育之恩。让学生把感恩意识融入自己的日常生活中。

活动准备：歌曲《感恩的心》。每个同学一份《我所了解的父母》的问卷，如表所示。

爸爸的生日	妈妈的生日
爸爸最喜欢吃的食物	妈妈最喜欢吃的食物
爸爸所穿鞋子的尺码	妈妈所穿鞋子的尺码
爸爸最喜欢看的节目	妈妈最喜欢看的节目
爸爸的兴趣爱好	妈妈的兴趣爱好
爸爸年轻时的理想	妈妈年轻时的理想
爸爸最得意的一件事	妈妈最得意的一件事
爸爸最后悔的一件事	妈妈最后悔的一件事
爸爸最大的优点	妈妈最大的优点
爸爸对我的期望	妈妈对我的期望
.....

活动方法：（1）教师引人：“父母不只给了我们生命，还养育我们成长，在座的所有人能够考上大学，都离不开父母的辛苦栽培。父母为我们付出了很多，那你对他们有多少了解呢？

(2) 我所了解的父母：播放背景音乐《感恩的心》，给学生五分钟的时间，让学生填写《我所了解的父母》问卷。

(3) 学生填写完后，让一部分同学起来分享他们对父母的了解。

注意事项：在分享的时候一定要向学生说明要本着真诚、认真的态度。有的同学不知道自己父母的生日，又害怕同桌或周围的同学看不起自己，就随便填一个生日数字。对于其他问题，个别同学觉得是自己家的隐私问题，不愿意回答，此时教师就不要强求学生回答。

(二) 生命历程

准备：一张白纸、一支红蓝铅笔。彩笔也行，需一支较鲜艳，一支较暗淡。要用颜色区分心情。

过程：

(1) 在白纸的中部，从左至右画一道长长的横线。然后给这条线加上一个箭头，让它成为一条有方向的线。请你在线条的左侧，写上“0”这个数字，在线条右方，箭头旁边，写上你为自己预计的寿数。可以写68，也可以写100。此刻，请你在这条标线的最上方，写上你的名字，再写上“生命历程”四个字。

(2) 请你按照你为自己规定的生命长度，找到你目前所在的那个点。请在你的标志的左边，即代表过去的岁月，把对你有重要影响的事件用笔标出来。请在你标志的右侧，即代表将来的岁月，你有什么想法就一股脑儿地写出来吧。把你这一生想干的事，比如挣多少钱，住什么样的房子、理想的伴侣、职业生涯、个人情趣等都标出来。如果有可能尽量把时间注明上。把它们带给你的快乐和期待的程度，标在线的上方。当然，在未来生涯中还有挫折和困难，比如父母的逝去，孩子的离家，生病等各种意外的发生，比如职场或事业方面可能出现的挫折、失业等，不妨一一用黑笔将它们在生命线的下方大略勾勒出来。

(3) 如果你觉得是件快乐的事情，你就用鲜艳的笔写出来，并且要写在生命线的上方。如果你觉得快乐非凡，你就把这件事情写得更近些。如果你觉得是不快乐的事情，你就用暗淡颜色的笔写在生命线的下方，越痛苦的事情，越在生命线的相应下方很深的陷处。

(4) 仔细看看，在你的人生当中，是处于横线之上的部分多，还是位于横线之下的部分多？上升和下降的幅度怎么样？

(三) 洞口余生

主题：思考生命的价值。

目的：明确自己生命的重要性，以及对他人重要性的珍视。

过程：

1. 折叠椅一人1把。

2. 把班级成员分成5~6个人一组。每组围圈坐下，尽量缩短相互之间的距离，留一个出口。为增强气氛可以拉上窗帘，关上灯，出口处最好靠近门或窗。

3. 老师说明：“有一群学生到郊外旅游，不巧遇到泥石流倾泻，全部被困在几米的地下，只有一个出口，只可以过一个人，而出口随时有倒塌的危险，谁先出去就有生的希望。

请每个人依次说出自己求生的目的及将来可能对社会做出的贡献，然后大家协商，看谁可以最先逃出，并排出次序。然后，全体一起讨论活动过程及自己的感受。”

4. 讨论的重点集中到自己能否说出将来生活的指向，听了别人意见后自己是否修正原有的想法，小组内以什么为标准决定逃生者的次序。

（四）珍爱生命

目的：思考生命，认识生命的意义

过程：

1. 写出当我的生命只剩下最后3个月，我最想做的10件事情。
2. 请在小组内与组员交流你完成以上作业时的感受。

辅导：人们常常以为死亡是老年人才需要考虑的问题，这是个误区。我们每个人从一出生，生命之钟的倒计时就开始了。一个人年轻的时候就开始思索死亡，同他老了才思索死亡，甚至死到临头都不曾思索过死亡，是完全不同的境界。预先知道有一个结果在等待着我们，对生命、对生活、对人间温情、对大学生生活等就有不同的理解。思索死亡是为了活得更好，书写墓志铭是为了积极引导人生。

（五）墓志铭

目的：协助学生反省自己的个人价值观及了解人生目标。

时间：约45分钟。

准备：白纸、笔、“墓志铭”的表格（见附件）。

操作：（1）介绍练习的背景，使参加的学生投入活动及了解什么是墓志铭。举例如何写下墓志铭（可以简单至只写上名字、生年及死年、也可长篇大论）。

（2）分发“墓志铭”表格给参加者填写（可视团体目标及对象，选择写自己的墓志铭或他人的墓志铭）。填写好的墓志铭张贴起来，不必写名字，然后讨论。

（3）讨论。例如，看完这么多墓志铭，你觉得哪些人的人生目标吸引你并值得尊重？为什么？哪些人的成就是“真正”的成就？为什么？你认为对社会或者他人最有贡献的是谁？假若你要替自己重写墓志铭，你会怎么样写？

附件：“墓志铭”表格

1. 你即将离世，现在你将要为自己写墓志铭，反映自己的一生，墓志铭将会刻在墓碑上，供人凭吊。

2. 墓志铭除了生年、卒年，最低限度要包括以下几点：一生最大的目标；在不同的年纪时的成就；对社会、家庭及其他人的贡献；我是一个什么样的人等。

作业反思

1. 根据你身边发生的案例，探讨大学生自杀的后果，以及如何提高自身心理健康水平，预防自杀事件的发生？

2. 你认为生命中什么最重要？请说说原因。



第十三章 我的生涯我做主 ——大学生职业生涯规划

心理案例

迷茫的小丁

几年前，小丁同学毕业于某高校的旅游管理专业。毕业不久，她在家乡城市的一家旅游公司找到了导游工作。工作半年后，她认为导游工作太累太辛苦，工资太低，就辞退了。然后她在一家连锁超市做起了管理进出货的工作。干了一年之后，她又觉得工作枯燥乏味、待遇不高，再次辞职。接着她又在亲属的文印公司转做文秘兼打杂等工作，新工作的待遇仍然不高，有时她甚至入不敷出。她又打算回到起点，重新进入旅游行业，但是她的个人能力并未伴随年龄的增长和阅历的丰富而有所提升。看到朋友们都一个个事业有成，她对自身的前途感到迷茫。

小丁同学职场的波折说明部分大学生在校期间缺乏必要的职业生涯规划。现在不少大学生认为谈职业生涯规划是一件奢侈的事情，对待工作的选择越来越现实。哪里待遇高，工作轻松就去哪里。完全不考虑自己的理想、兴趣和专长，这就造成案例中主人公的经历。

心理课堂

常言道“机会面前人人平等”，但机会只给予有准备的人。任何竞争的成功者都是有准备的竞争者，一个没有准备的人是难以在竞争中取胜的。一个人能否成就一番事业，很大程度上取决于有无正确而恰当的人生目标。大学是人生成才、事业成功的新起点，也是

为自己未来的事业和生活打基础的重要阶段。尽快摆脱迷惘，根据自己的实际情况和社会需要等因素，确定适合自己的发展方向，对我们的人生极为重要。

哈佛大学曾做过一个关于目标对人生影响的跟踪调查。调查的对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的大学生，结果发现：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；只有3%的人有清晰且长期的目标。25年后的跟踪结果显示，那些3%有清晰且长期目标的人，25年来他们都朝着同一方向不懈地努力，几乎都成了社会各行各业的成功人士和领袖精英。那些10%有清晰短期目标者，大都在社会的中上层，他们的短期目标不断被达成，状态稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。而那些占60%的模糊目标者，几乎都在社会的中下层面，他们能安稳地工作，但很平庸。剩下的27%是25年来一直没有目标的人，他们很多都是失败者，生活在社会的底层，面临着失业和温饱问题，因而常常抱怨老天、抱怨社会、抱怨他人。可见，目标对人生有着重大的指引作用。“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣”，长期、清晰、合理的目标对一个人的成功有着非凡的意义。

第一节 职业生涯ABC——大学生职业生涯规划概述

一、大学生职业生涯规划的含义

大学生职业生涯规划是指学生在大学期间进行系统的职业生涯规划的过程，它包括大学期间的学习规划、职业规划、爱情规划和生活规划。职业生涯规划的有无及好坏直接影响到大学期间的学习生活质量，更直接影响到求职就业，甚至未来职业生涯的成败。从狭义职业生涯规划的角度来看，此阶段主要是职业的准备期，主要目的是为未来的就业和事业发展作好准备。广义的生涯规划不仅仅局限于职业生涯规划，还包括人的生涯历程中其他的角色规划。但是，我们必须看到工作者这一角色，在人的一生中占有极其重要的地位，是人们生存的基础，是与社会联系的重要纽带。因此，职业生涯规划在生涯规划中的地位是无与伦比的，它是生涯规划的主体和重点。尤其是对广大即将踏上工作岗位的大学生而言，职业生涯规划更是重中之重，必不可少。

二、职业生涯的特点

职业生涯规划关系到每个人的人生发展，它具有以下四个特点：

- (1) 终身性。职业生涯发展是人生中不同阶段都要关注的大事，与个人的人生价值、人生意义紧密相连，需要我们终生为之奋斗。
- (2) 独特性。职业生涯是个人依据其人生规划与人生目标，为自我实现而开展的独特的生命历程，不同的个体具有不同的职业生涯历程。
- (3) 发展性。职业生涯是动态变化与发展着的，与社会的发展环境的变化相连，不同的发展阶段应该有着不同的职业生涯规划与职业生涯发展任务。
- (4) 综合性。职业生涯规划以个体的发展为中心，但也包含了很多其他的影响因

素，如社会、家庭、环境等各方面的因素。因此，个人的职业生涯规划会受到各个方面的影响。

三、人生的生涯发展——彩虹图

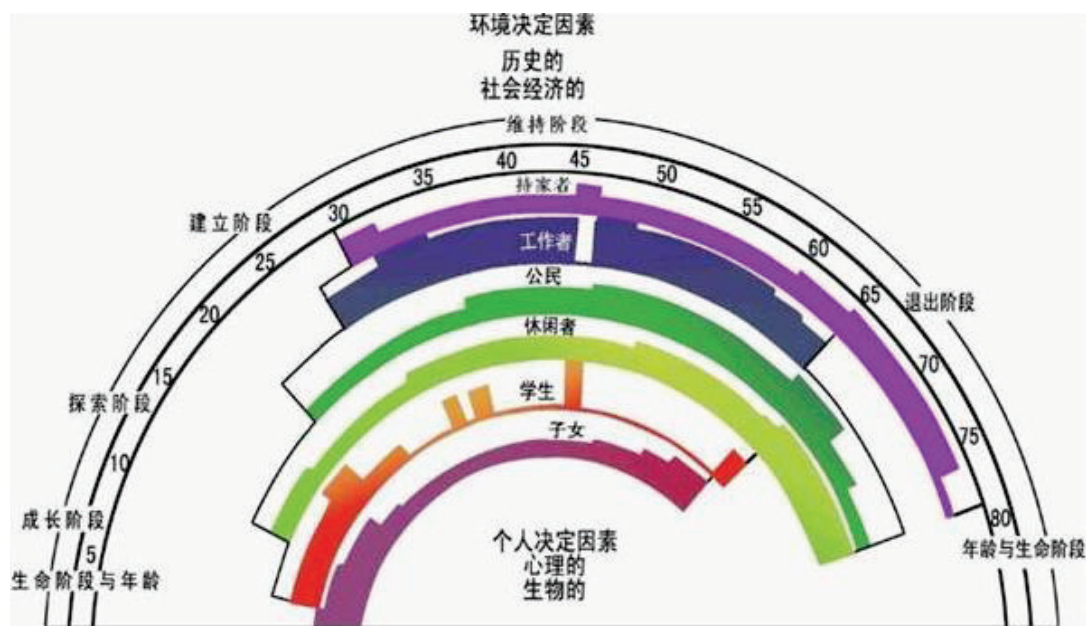


图1 生涯发展彩虹图

(一) 成长阶段（从出生至4岁）

这一阶段主要根据儿童自我概念形成的特点，发展儿童的自我形象，发展他们对工作意义的认识，以及对工作的正确态度。分为幻想期、兴趣期、能力期。幻想期（4至10岁）以“需要”为主要因素，在幻想中的角色扮演起着重要作用。兴趣期（11至12岁）对某一职业的兴趣是个体抱负和活动的主要决定因素。能力期（13至14岁）以“能力”为主要因素，个体能力逐渐成为儿童活动的推动力。

(二) 探索阶段（15至24岁）

这一阶段，青少年通过学校生活和社会实践，对自我能力及角色、职业进行探索。这个阶段可划分为试探期、过渡期和承诺期三个时期。试探期（15至17岁）考虑需要、兴趣、能力和机会，可能会做暂时决定，并在幻想、讨论、学业和工作中尝试。过渡期（18至21岁）开始就业或进行专业训练，更重视现实，并力图实现自我观念，将一般性职业选择变为特定的选择。承诺期（22至24岁），青年进行生涯初步确定，并验证其成为长期职业的可能性，如果不合适则重复各时期进行调整。

(三) 建立阶段（25至44岁）

这一阶段的任务是根据人们的职业实践，协助进行自我与职业的统合，促进职业的稳

定,即通过调整稳固并力求上进。大致分为两个时期:承诺稳定期(25至30岁),个体开始寻找安定的工作,如果工作不满意则力求调整;建立期(31至44岁),个体致力于工作上的稳固,大部分人处于富有创造性的时期。

(四) 维持阶段(45至65岁)

这一阶段的任务是帮助人们维持现有的成就和地位。

(五) 衰退阶段(65岁以上)

这一阶段的任务是根据个体心理与生理机能的日益衰老,逐渐离开工作岗位,协助个体发展新的角色,寻求新的生活方式替代和满足个人发展的需求。

在个体生涯发展的五个阶段中,每一阶段都包含成长、探索、建立、维持和衰退的循环,个体的生涯发展构成了一个完整的循环式发展任务系统。

第二节 职业生涯步步赢——大学生生涯规划的制定与实施

上大学是做什么的?毕业后要干什么?这是每个大学生必须面对的两个问题。大学是进行生涯规划和求职择业的黄金时期,在这个期间若能早一点儿思考未来,认真规划大学生活,有针对性地发展自己的能力,便能事半功倍,早日取得成功。规划好大学期间的生活,需要弄清楚“我是谁”“我是怎样一个人”“我喜欢做什么”“我适合做什么”“我能做什么”“怎样设定目标”“怎样实现目标”等问题。

一、大学生生涯规划的制定与实施步骤

知人者智,自知者明。合理设计大学期间的生涯规划是通向成功的第一步。生涯规划的流程包括知己、知彼、抉择、目标和行动五个要素。

(一) 发现自己

生涯规划是一个由内而外的系统过程,在进行生涯规划时,首先要进行自我探索。自我探索就是弄清楚我是谁?我喜欢做什么?我能做什么?我适合做什么?我最愿意做什么?这就需要我们认识自我,对自己进行一个全面的科学的评估。认识自己,包括自己的兴趣爱好、性格、能力、价值观、技能特长、优缺点、学识、智商、情商、思维方式、身体健康、长相、社会角色、社会阶层等。

我们可以通过很多方面来了解自己。

1. 橱窗分析法

把自我比做橱窗,按照自己和他人的了解维度可以形成四个橱窗,具体见图2。

橱窗1包含的是你知道且别人也知道的信息,属于对外公开的领域。例如你的名字,你的工作单位等。此领域越大,其心理能量就越多用于创造发明;反之,公开领域越小,则自我越萎缩,其心理能量就越多用于自我防卫。



图2 乔韩窗口理论

橱窗2包含的是你知道、但别人不知道的信息，属于逃避或隐藏领域。例如，隐私、个人秘密，留在心底不愿意或不能让别人知道的事实或心理。一个人的秘密领域越大，则意味着越多的精力将消耗于自我防卫，其心理能量用于创造的便相对减少了。

橱窗3包含的是自己不知道而别人却知道的部分，属于盲目领域。所谓“当局者迷，旁观者清”。此领域越大，行事便越没有效率。

橱窗4包含的是你不知道、别人也不知道的信息，属于潜在领域，这个领域仿佛隐藏在海水下的冰山，力量巨大却又容易被忽视。对潜在的领域进行探索 and 开发，能更全面而深入地认识自我、激励自我、发展自我、超越自我。

在进行自我探索的时候，自己不知道的橱窗3和橱窗4是需要重点探索的部分。

2. 心理测评法

在心理测量专家和职业咨询专家的指导下，采用正式测评工具对自我进行多方面评价。常用的测评工具有梅尔斯—布瑞格斯人格类型指标测评（MBTI）、卡特尔 16PF 测评、艾森克人格问卷、韦克斯勒智力量表、瑞文推理测验量表、霍兰德职业兴趣问卷、明尼苏达职业兴趣问卷等。下面介绍一种 360° 评估方法。

这种评估方法是通过自我评价，以及与自己联系密切的人员的评价来充分认识和了解自己的优点和缺点。通过家人、老师、亲密朋友、同学，以及其他社会关系的反馈清楚地知道自己的不足、长处与发展需求，使以后的发展更为顺畅。

表1 某同学的360评估

同学和朋友的	慷慨大度，待人忠诚，经常会超出自己的责任范围而做一些对别人有帮助或有益处的事情，在遇到困难和取得成功时都很积极活跃，开朗、友好，充满同情心
父母的评价	是个懂事的孩子，孝顺，对待长辈有礼貌，关心他人，善解人意，平时能够帮助父母做许多力所能及的家务，学习努力刻苦，有志向，有上进心，但容易骄傲，做事有点儿急躁
老师的评价	学习积极认真，取得良好的成绩。有原则性，责任感强，品行端正，善于团结同学，能够出色地完成上级的任务，能运用自己的特长、爱好为班级和学院做出贡献，希望以后能在工作魄力方面有所加强

（二）了解环境

外部环境是个人实现生涯理想的外部平台，如何更好地利用这个外部平台，帮助我们实现自己的理想是生涯规划中很关键的内容。探索外界环境主要是评估各种环境因素对自己生涯发展的影响。充分了解这些环境因素，做到在复杂的环境中避害趋利，能使生涯规划具有实际意义。探索外界环境包括分析家庭环境、经济状况、家人职业、家庭社会关系网、家人期望，以及对本人的影响等；分析学校环境、学校特色、校风、社会认可度、所学专业、社会实践等；分析社会环境、就业形势、市场供需状况、就业政策、竞争对手等；分析职业环境、行业现状及发展趋势、职业工作内容、工作要求、单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、工作氛围、工作城市的发展前景、文化特点、气候水土、人际关系等。

作为一名大学生，我们可以利用寒暑假寻找兼职、实习工作，初步了解工作环境和人才需求。也可以通过各种媒体资料、行业展览会、人才交流会、各类招聘会、心理测评、专业协会、生涯人物访谈、直接观察等方式掌握职场信息。

（三）生涯决策

在自我探索和外部世界探索的基础上，大学生需要综合整理、评估两方面的信息，进行初步的生涯选择，设定生涯目标，确定总体的发展方向。决策是有风险的，影响决策的因素也是错综复杂的。可以采用 CASVE 循环法帮助自己做出更好的生涯决策。

CASVE 循环法包括 5 个阶段：沟通、分析、综合、评估和执行，CASVE 就是这 5 个词的英文单词首字母。它可以在整个职业生涯问题解决和决策制定过程中为个体提供指导。

1. 沟通（C），包括内部和外部的信息交流，通过交流使个体意识到理想和现实之间存在的巨大差距。内部的信息交流，是指个体自身的身心状态。比如，在毕业找工作的时候，你可能在情绪上会感受到焦虑、抑郁、受挫等情绪，在躯体上会有疲倦、头疼、消化不良等反应，这些情绪和身体状态都是提醒你需要进行内部交流沟通的信号。外部的信息交流，是指外界的一些对你产生影响的信息。比如，宿舍同学开始准备简历就是给你提供了一种外部信息，你也需要开始准备找工作了；又如在求职过程中父母、老师、朋友给你提供的各种建议。通过内部和外部沟通，你意识到自己需要解决某些问题，这样的交流对最初生涯选择十分重要。沟通阶段需要回答的最基本的问题是：此刻我正在思考并感觉到的自己的职业选择是什么。

2. 分析（A），是通过思考、观察和研究，对兴趣能力、价值观和人格等自我知识，以及各种环境知识进行分析，从而更好地理解现存状态和理想状态之间的差距。在分析阶段需要对两方面的知识进行了解。首先是自我知识，包含了兴趣：我喜欢做什么？做什么事情的时候我最能够投入？做什么事情能让我得到享受？能力：我擅长做什么？什么事情是我能做得比别人好的？我都掌握了哪些专业知识？价值观：我看重什么？我这一辈子希望达到的目标是什么？我希望工作可以带给我什么？人格：我是内向的、还是外向的？我关注宏观抽象的事物、还是具体细节？我倾向理性思考、还是感性体验？我习惯于有条不紊、还是随机应变？其次是环境知识，每一个选择处于什么样的环境？会带来什么样的生活？需要付出什么努力？比如，对于考研来说，需要付出什么努力？花多长的时间准备？读研之后的生活是什么样的？研究生毕业之后的求职情况如何？而对于找工作也需要了解每一

份职业相关的信息。

3. 综合(S),是根据分析阶段得出的信息,先把选择范围扩展开来,然后再逐步缩小,最终确定3~5个最可能的选项。这个先扩大、后缩小的过程非常重要。通过分析阶段,我们对自我的各方面有了很多了解,每一个方面都分别对应着许多职业。把这些职业都列出来,就会得到一个范围很广的选择列表,然后选取其中的交集,就得出了缩小的职业选择范围。然后,把最可能从事的职业限定到3~5个,可以问自己“假如我有这3~5个选择,是否可以解决问题,消除现实和理想状态的差距”。如果可以,就进入评估阶段选出最适合的选择;如果还是不能解决问题,就需要重新回到分析阶段了解更多信息。

4. 评估(V),对于综合阶段得出的3~5个职业进行具体的评价,评估获得该职业的可能性,以及这个选择对自身及他人的影响,从而进行排序,比如:可以问:(1)对我个人而言什么是最好的?(2)对我生活中的重要他人而言什么是最好的?(3)大体上,对我所处的环境而言什么是最好的?还可以通过生涯平衡单和SWOT分析等方法进行评估。

5. 执行(E),根据最终的选择制订计划,进行实践尝试,采取具体行动,如开始具体的求职过程;也为再一次回到沟通阶段提供线索,以确定沟通阶段存在的职业问题得到了很好的解决。如果没有解决,可以再次回到沟通阶段,重新开始一次CASVE循环,直到职业生涯问题被解决为止。

(四) 采取行动

这是将职业规划和探索落实到具体行动的过程,包括打算采取什么措施来实现设定的职业目标?为了实现职业目标计划学习哪些知识?掌握哪些技能?要完成长期的职业发展目标,必须将目标分解,分解成一个个阶段性目标逐步完成。见表2。

表2 某同学的求职目标分解

未来职业发展目标:大公司的人力资源领域专业人士	
时 间	预期结果
大一	了解人力资源管理需要的知识技能,认真学习有关的课程,阅读相关的书籍,打好基础,参加校内社团活动,提高沟通交流能力
大二	积极参加社会实践,增加社会阅历。自学心理学知识,为将来掌握好员工心理做好基础,列出有可能提供相关信息的人际资源,拓展维护人际关系。参加人力资源管理方面的见习
大三	开始投递简历,争取进入一家公司的人力资源部实习,了解人力资源工作的几大模块
大四	大学毕业时,获得一家公司人力资源部门的初级职位,努力做好本职工作,不断积累自己晋升的筹码
工作后3年	顺利跳槽到一家大公司,持续关注行业动态,提高自己的专业能力

(五) 调整反馈

随着外部环境的变换,也许过去的规划已经不适应现实的需要,或者过去的规划现在不满意了,就需要再次进行生涯探索,修正生涯规划。生涯规划是个循环的动态过程,保证至少每三个月检查一次自己的进度,在设定行动方案的同时设置奖惩方法,并严格执行。如果目标发生变化,行动方案也要做出相应的调整。

二、大学生职业生涯规划的常用方法

（一）SWOT 法

S (strength) 代表“优势”；W (weakness) 代表“弱势”；O (opportunity) 代表“机会”；T (threat) 代表“威胁”。根据此方法，在职业生涯规划的时候要充分分析 SWOT 四种状况，抓住机会，发挥优势，避免自己的弱势与对自己有威胁的因素。

（二）五 “What” 法

1. What am I? “我是谁？”
2. What do I want? “我想干什么？”
3. What can I do? “我能干什么？”
4. What can support I? “环境支持或允许我干什么？”
5. What can I be in the end? “自己最终的职业目标是什么？”

在职业规划时经常问自己这五个问题，并得到明确的回答。这样一来，自己对自己的生涯发展就会有一个比较明确的认识与思考，下一步的规划方案就会非常适合自己的实际情况，从而使自己的职业生涯走得更顺利。

对于第一个问题“我是谁”，回答的要点是：面对自己，真实地写出每一个想到的答案；写完了再想想有没有遗漏，认为确实没有了，按重要性进行排序。

对于第二个问题“我想干什么”，可将思绪回溯到孩童时代，从人生初次萌生第一个想干什么的念头开始，然后随年龄的增长，回忆自己真心向往过想干的事，并一一地记录下来写完后再想想有无遗漏，确实没有了，就进行认真的排序。

对于第三个问题“我能干什么”，则把确实证明的能力和自认为还可以开发出来的潜能一一列出来，认为没有遗漏了，就进行认真的排序。

对于第四个问题“环境支持或允许我干什么”，则要稍做分析。环境有本单位、本市、本省、本国和其他国家。从小到大，只要认为自己有可能借助的环境都应在考虑范畴之内。在这些环境中，认真想想自己可能获得什么支持，搞明白后一一写下来，再以重要性排列一下。

对前四个问题有了明确的回答，职业目标也就清晰明了了，接下来所要做的就是真正行动起来，实现梦想，给精彩的人生画一个圆满的句号。

案例分析：学会规划自己的职业

案例描述：某高校女生，计算机专业，在临近毕业时常常对自己的专业取向难以选择。就现在来说，计算机专业属于热门，找份差不多的工作并不难，但由于自己是女生，在求职时肯定不如同班的男生。同时，自己比较喜欢教师职业。在这种矛盾的情况下，她决定进行一次有关职业规划方面的认知思考。

（一）自身的条件和特点（Who am I?）

1. 某重点高校计算机专业毕业生。
2. 优秀学生干部，学业成绩优秀，英语通过国家六级。
3. 辅修过心理学，管理学。

4. 参加高校演讲比赛，拿过名次。
5. 家庭状况一般，既不属于有钱之类，也不是生活拮据的那种。父母工作稳定，身体健康，暂时还不需要有人特别照顾。
6. 自己身体健康，性格既不属于内向，也不是特别活跃，喜欢安静。

(二) 求职意向 (What do I want?)

- (1) 很想成为一名教师，这不仅是儿时的梦想，而且现在也比较喜欢这种职业。
- (2) 其次可以成为公司的一名技术员。
- (3) 如果能出国读管理方面的硕士，回国成为一名企业管理人员也是可以接受的。

(三) 能力 (What can I do?)

(1) 做过家教，虽然不是自己的专业，但与孩子交流有天生的优势，做家教时当学习成绩进步时就有成就感。

(2) 当过学生干部，与其他同学相处较好，组织过几个有影响的大型活动。

(3) 实习时在公司做过一些开发项目，虽然没有大的成就，但感觉还行。

(4) 外部条件 (What can support me?)

① 家里亲戚推荐去一家公司做技术开发工作。

② GRE 考得还可以，已经申请了国外几所学校，但能不能有奖学金还很难说，况且现在签证比较困难。

③ 去年曾有几家学校来系里招聘教师，但不是当老师，而是去学校做技术维护工作，今年不知会不会有学校再来招聘教师。

④ 有同学开了一家公司，希望自己能够加盟，但自己不了解这个公司的具体业务，也不知道它有多大的发展前途。

最后她总结以上的分析，自己的选择可能有四种 (What I could be in the end) ?

(1) 到一所学校去当老师。自己有这方面的兴趣和理想，在知识和能力方面并不欠缺，自己有信心能成为一个好老师。不足的就是缺乏作为一名教师的基本训练，以及一些技巧但可以逐步提高。

(2) 到公司做技术人员，收入上会好一些。但通过这几年的发展看，这种行业起伏较大，同时由于技术发展较快，需要随时进行知识更新，压力较大，信心不足，兴趣也不是很大。

(3) 去同学的公司，丢掉专业从底层做起，风险较大，这与自己求稳的心里不符，同时家庭也会有阻力。

(4) 如果获得奖学金，能够出国读书，回国后还是去做一名企业管理人员，不确定因素较多，且自己可把握性较小，始终处于被动状态。

案例讨论：

(1) 你认为哪种职业更符合该女生的职业取向？

(2) 你认为哪种职业对她来说有更大的发展前途？

(3) 试分析该女生的求职心理并做出评价。

案例分析与建议：单纯从职业发展来看，这四种选择都有其合理性，但如果从个体而言，第一种选择显然更符合她本人的职业取向。从心理学上看，选择第一种能够使她得到

最大的满足，在工作中也最易投入，做出一定的成绩后会有很大的成就感。从职业前途看，教师这个职业也日益受到社会的尊重，社会地位呈上升趋势。从性格上看，这种职业也比较符合她的个性。主要困难是非师范毕业生进入这个职业的门槛比较高。如果她在确定自己的最终目标后努力去弥补与师范生在职业技巧方面的差距，那么，她实现自己的职业理想将为时不远。

第三节 避免雷区——大学生择业的心理误区及心理调适

经过四年的大学生活，无论在思想观念、知识储备还是能力发展方面大学生们都有了质的提升和进步，人格也日渐成熟和完善。但由于校园生活的局限性，大学生对社会的了解和职场的认识还不够多，也不够全面。他们在观察问题、分析问题和处理问题时，还习惯于照搬书本上学到的理念，缺少理性的思维和成熟的眼光。其显现在择业过程中，就不同程度地折射出择业的心理误区。

一、大学生择业的心理误区及成因

（一）自负心理

自负就是自以为了不起。持这种心理的毕业生，多为一些自身条件较好，工作能力较强的学生。他们大多自我感觉良好，自我估计较高，在求职就业上好高骛远，期望值过高。主要表现为：就业取向较高、挑三拣四、消极等待、自视清高等。究其原因，是他们缺乏客观的自我分析和自我评价。一旦产生这种心理，就很容易脱离实际，使自己的就业目标与现实之间产生较大的反差，从而在就业时缺乏自知之明，失去良好就业机会。

（二）自卑心理

自卑的人总觉得自己不如别人，悲观失望、胆小、畏缩、不思进取、没有信心。一些性格内向、不善言辞、敏感多疑的学生，或一些学业成绩一般，甚至曾受过处分的学生，面对就业市场的激烈竞争，对自身能力缺乏了解、缺乏勇气、不敢竞争。他们往往对所选职业拿不定主意，或者在用人单位面前过分谦虚，不敢对能胜任的工作大胆说“行”，总是“试试看”，从而错失就业良机。

（三）从众心理

人们对外界的认识和见解是受到他人或众人的认识和见解影响的。从众是个人在社会群体压力下，放弃自己的意见，转变原有的态度，采取与大多数人一致的行为。个体在解决问题时，一方面可能按自己的意图、愿望而采取行动，另一方面也可能根据群体中大多数的行为而采取行动策略。古人云：知己知彼，百战不殆。而部分大学生在就业时对自己就业的行业、岗位没有明确的定位，不了解自己的优劣势，缺乏主见，面对来自四面八方的求职信息，人才交流会、招聘会不知所措，人云亦云，盲目从众，一窝蜂地追求热门单位、热门地区，却忽略了个人条件和可能性，给求职带来困难。

（四）依赖心理

大学生崇尚自我和自我价值的实现，可在就业中又缺乏自主性，存在很强的依赖心理，主要表现在对社会、学校和家庭的依赖。部分大学生的观念仍停留在“统包统分”的就业方式上，不能主动适应市场经济的要求，消极地等待单位选择，等待学校安排，存在“等”“靠”的依赖思想。加上受近年来社会上的不正之风影响，相当一部分学生把希望寄托在父母身上，希望通过父母的努力为自己安排一个好的单位，仿佛不是毕业生自身求职，而是父母亲属在求职。

（五）求稳求闲怕苦

受中国传统观念的影响，大学毕业生的求稳心态普遍。他们通常在用人单位面前唯唯诺诺，不敢自荐，对自己能够胜任的工作却推说不行，怕别人嘲笑自己。而且大学生中存在着学工不爱工、学农不爱农的现象，对职业的选择崇尚“三高”标准，即起点高、薪水高、职位高，过分强调用人单位的工资福利待遇、工作环境，缺乏同甘共苦的创业精神，对自己能为企业付出多少考虑较少，对工资待遇考虑较多。不少毕业生畏难怕苦，不愿到生产一线工作，不愿到中西部地区及艰苦行业工作，宁肯改行、待业也不愿意到急需人才的基层单位工作，而自身又缺乏管理岗位必要的实际经验和能力，结果严重影响就业的成功率。

（六）攀比心理

攀比心理通常是以“自我”和“虚荣”为基础的，追求的是“别人有的、我要有，别人没有的、我也要”，以显示我和你有“公平”的待遇，甚至我好过你，以此来获得心理满足。有的大学毕业生就业时缺乏对自我的客观分析，不是从自己的实际情况出发进行就业，而是以周围同学的就业标准来定位自己的就业标准。即使有单位非常适合自身发展，但因为某个方面比不上同学选择的就业单位，就甘愿放弃。盲目攀比的结果只会是错过成功的机会。

造成大学生择业产生心理误区的原因是多方面的，有客观原因，也有主观原因。

（一）客观因素

首先是社会价值导向对大学生择业观的影响。市场经济的等价交换和竞争在唤起人们的热情和积极性的同时，也促使人们最大限度地追求个人的物质利益，实现人生价值。如获得高薪、追求职业待遇等，使大学生在择业过程中出现了个人主义和功利主义的倾向。

其次是家庭因素，如父母的价值观、家庭经济情况等的影响。有的学生来自于偏僻落后的农村，希望自己能够去一个远远高于自己生活环境的地方生存发展。而下岗职工则希望子女大学毕业后能到层次较高的单位，不希望子女碌碌无为、平平庸庸。所以，这些学生在择业时必然要考虑物质利益，也就更重视社会地位和生活环境。西方资本主义价值观和我国传统封建主义糟粕也影响着大学生的择业观。在大学生中存在着拜金主义、实用主义、享乐主义等错误价值观。另外，就目前我国高校教育体制而言，还不能完全实现大学生从学校到社会的顺利过渡，无法让他们在心理能力上完全适应社会的要求。这也是造成大学生择业心态不正常的原因之一。

（二）主观因素

由于大学生心理未完全发展成熟，所以他们还不善于认识问题和分析问题，不善于重建心理平衡，不善于调整应激，不善于进行自我调适，容易导致心理失衡和心理障碍。另外，大学生作为社会的一个特殊群体，其主体意识较强，在探寻人生价值过程中崇尚“自我”，主张“自我选择”“自我成才”“自我发展”，突出强调个人价值，追求人格独立，在贡献和索取之间，在义与利的价值选择上，功利色彩日益浓厚。表现在择业上便形成了追求个人价值实现、才能的发挥和较高的物质待遇，寻找良好的工作环境。他们把过去那种“到基层去，到边疆去，到祖国最需要的地方去”的“老三到”变为“到外资企业去，到国外去，到挣钱最多的地方去”的“新三到”。“新三到”实现不了，心理失衡、心理障碍的发生就在所难免了。

二、大学生择业心理的调适

心理调适是指改变或扩大原有的认知结构以适应新的情况和新的历程。其作用在于帮助大学生在遇到挫折和冲击时，客观地分析自我与现实，有效地排除心理困扰，控制和调节自己的情绪，从而保持一种稳定而积极的心态，维护自己的身心健康。大学生在求职择业中，遇到困难、挫折和冲突是不可避免的，关键是让大学毕业生懂得如何去调适自己的心态，以减轻或消除心理障碍，用健康的心态去求职择业。大学生择业心理的调适，可从以下几方面入手。

（一）调整认知偏差，建立合理的认知系统

一要学会客观地认识自我。客观全面地分析自己的实力，作出对自己实事求是的评价非常重要。大学生应该全面恰当地认识和了解自己的理想、价值观、素质、个人的气质、性格、兴趣爱好、能力、知识、甚至身高、外貌等，不要以己之长比他人之短而自大，也不能以己之短比他人之长而自卑，要在实事求是地肯定自己的长处的同时，善待自己的不足，通过努力逐步克服缺点。以社会需求标准来衡量自己，把个人客观性与社会客观性统一起来，注重个人服从社会。认真分析用人单位的录用条件，看看自己具备了哪些条件，不能把就业理想建立在不切实际的幻想之上。

二要经常对自己进行积极的自我暗示。那些存有严重自卑心理的毕业生应该经常对自己进行积极的自我暗示，比如“我行，我一定能干好”等。要相信“天生我才必有用”，有了这种心理，不仅对求职、择业有积极作用，而且对走好将来的人生之路具有积极意义。

（二）调整自己的情绪，防止不良情绪的蔓延

毕业生在择业过程中要充分调动积极因素，合理调节消极因素，在情绪的不断优化中实现目标，大学生调控情绪的方法主要有以下几种。

1. 合理的情绪宣泄，松弛心情。大学生在择业中遇到不如意的事情要进行合理、适度的宣泄，不要把紧张、焦虑紧锁在心间。不少大学生在失意的时候常常压抑自己的情绪，这只会导致心里更加郁闷，不利于自己冷静地面对现实，分析情况。择业中遇到挫折是很正常的。在择业中陷入冲突时，大学生应当适时地找父母、老师、同学、朋友倾吐内心的

感受,甚至可把不快乐哭诉出来。当身边无人倾诉时,还可以选择“无声的倾诉”将自己想说的话统统写下来,把自己的情感诉诸笔端,以减轻内心的负担。适当的调节可以使自己摆脱不良情绪,以求得心理平衡。

2. 让非理性情绪向理性情绪转化。理性情绪认为,人有理性和非理性两种信念,在这些信念的指引下的认知方式会左右人的情绪。不良情绪的产生根源是人的非理性观念,要消除人的不良情绪,就要设法将人的非理性理念转化为理性信念。有的大学生在择业中受到挫折会消沉、苦闷或怨天尤人。他们认为自己择业中的挫折是例外的,认为自己就应该顺利择业。这些念头又会加剧学生的不良情绪。只有改变和纠正他们的错误想法,才能从根本上克服不良情绪。而不良情绪一旦克服,就能使他们走出消沉,为择业积极努力。大学生在运用理性情绪疗法时应首先分析自己有哪些消极情绪,从中分析、综合、抽象、概括出相应的非理性信念,并对其进行质疑和辩论。同时对比两种观念状况下个人的内心感受,从而促进非理性观念向理性观念的顺利转化。

3. 运用心理防御机制。在择业过程中,大学生或多或少地会运用心理防御机制。心理防御机制运用得当,可以减轻情绪上的痛苦,从而提高择业中的挫折承受力,为寻找战胜挫折的方法提供机会。防御机制有积极和消极之分,我们提倡运用积极的心理防御机制,如升华、认同、补偿、幽默等。

(三) 运用心理调节的方法进行自我调适

1. 自我反省法。此方法就是在面对矛盾和冲突时不要冲动,要冷静、理智地反省思考。一方面客观地分析就业环境,把面临的情况搞清楚;另一方面思考自我,找准定位。在矛盾和冲突中,冲动是无济于事的,只会使我们在忙乱中做出错误的判断。

2. 自我转化法。当不良情绪不易控制时,可以采取迂回的方式,把情感和精力转移到其他活动中去,如参加有兴趣的活动、学习一种新知识或技能、假日郊游等,减轻或消除不良情绪对自己的影响,以求得心理平衡。

3. 松弛练习法。松弛训练是一种通过练习学会在心理和躯体上放松的方法。它可以帮助人们减轻和消除各种不良的身心反应,如焦虑、紧张恐惧、心理冲突、失眠、血压升高等症状。大学生在择业时压力很大,往往想得很多,加重了心理负担,使得临近毕业的学生常常显得焦虑、紧张。因此,毕业班学生要注意参加课外体育锻炼,在有关人员指导下进行放松练习。

4. 专家咨询法。在进行择业时可以寻求心理专家的辅导,提高就业能力。当人的心理出现矛盾,特别是出现较大的心理负担,而自我调节又难以奏效时,应当主动地寻找专家帮助。通过他们的帮助可以使毕业生更加客观正确地认识自我,进行心理训练,提高择业求职的技能和技巧,消除择业挫折带来的焦虑、烦恼、抑郁等不良心理。心理咨询作为一种教育服务形式在高校发展迅速,深受大学生的欢迎。它担负着培养大学生良好心理素质,解决心理矛盾,预防心理疾病,提高心理健康水平,促进大学生人格完善的任务。

总之,在求职择业过程中,大学生应提高自我调适的自觉性,努力使自己保持一种良好的心态。同时,社会、学校和家庭各方面也应该提供热忱的帮助和积极的引导,帮助大学生面对现实,排除心理困扰,缓解不必要的心理压力,促使他们尽快实现角色转换,顺

利走上工作岗位。

心灵瑜伽

（一）成功可以是另外一种样子

成功攀登珠穆朗玛峰是一项英雄之举。但事实上，据不完全统计，全世界大约有 500 名职业和业余登山者曾向珠穆朗玛峰发起过冲击。而真正登临世界屋脊的人却还不到其中的五分之一。

对于英雄，人们习惯地记录他们的名字、国籍，史册上会有他们的一页。而那些没有登上世界最高峰的人们，后来又是怎样的呢？

他们之中，有的后来成为著名的高山风景摄影师，有的成为优秀的登山俱乐部教练，有的干脆把自己四次攀登失败的经历著书出版……

还有这样一个美国登山者，因为天气和身体的原因不得不两次放弃登顶后，他卖掉了全部装备，在尼泊尔一个贫瘠的乡村建立了一所小学。此后几十年，他不断往返于欧美一些富裕的国家进行演讲和筹集资金，再不断地返回喜马拉雅山脉南麓的巴基斯坦、尼泊尔等国家的偏僻地区，不断地建立学校，让成千上万的孩子接受了教育。

在这个世界上，登上珠峰的人是英雄，可那只能是少数。如果我们多数派，如果我们当不了英雄，那么，不妨换个角度，换一种方式重新开始，谁能保证不会成就一番别样的辉煌？

古人有语“不撞南墙不回头”，说的是那些过于倔强和过于固执的人在坚持某些事情的时候，不懂得改变，思维僵化，直到失败把他“撞”得头破血流才会反思。其实在坚持观点上顽固一点儿也无可厚非，毕竟人人都渴望成为英雄，人人都渴望成功。

这个世界很小，在某些领域的成就只能容纳那么多；这个世界很大，不同的领域很多，触类旁通，有那么多新领域等着人们去开发……所以渴望成功的人们，不妨回过头来看一看，成功并非只有一种样子。

（二）一样的村庄，不一样的行程

心理学家曾经做过这样一个实验。组织三组人，让他们分别向着 10 公里以外的三个村子进发。

第一组的人既不知道村庄的名字，又不知道路程有多远，只告诉他们跟着向导走就行了。刚走出两三公里就开始有人叫苦。走到一半的时候，有人几乎愤怒了，他们抱怨为什么要走这么远，何时才能走到头，有人甚至坐在路边不愿走了，越往后走，他们的情绪越低落。

第二组的人知道村庄的名字和路程有多远，但路边没有里程碑，只能凭经验来估计行程的时间和距离。走到一半的时候，大多数人想知道已经走了多远，比较有经验的人说：“大概走了一半的路程。”于是，大家又簇拥着继续向前走。当走到全程四分之三的时候，大家情绪开始低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还有很长。这时，有人说：“快到了！”“快到了！”大家又振作起来，加快了行进的步伐。

第三组的人不仅知道村子的名字、路程，而且公路旁每一公里就有一块里程碑，人们边走边看里程碑，每缩短一公里大家便有一小阵的快乐。行进中，他们用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高涨，很快就到达了目的地。

心理学家由此得出了这样的结论：当人们的行动有了明确的目标，并把自己的行动与目标不断地加以对照，进而清楚地知道自己的行进速度和与目标之间的距离时，人们行动的动机就会得到维持和加强，就会自觉地克服一切困难，努力达到目标。

人如果没有目标，就像海上的航船，你不知道要漂向何处，就会感觉前途很渺茫。当你想到就业而迷茫的时候，就要问自己你有没有给自己设定一个切实可行的目标？有多长时间的目标？你的目标清晰吗？有没有写下来？你是否经常检查自己的目标？

心理测试

霍兰德职业倾向测验

约翰·霍兰德认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关⁹¹，兴趣是人们活动的巨大动力，凡是具有职业兴趣的职业，都可以提高人们的积极性，促使人们积极地、愉快地从事该职业，而且职业兴趣与人格之间存在很高的相关性。认为人格可分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型六种类型。

请根据对每一题目的第一印象作答，不必仔细推敲，答案没有好坏、对错之分。具体填写方法是，根据自己的情况回答“是”或“否”。

1. 我喜欢把一件事情做完后再做另一件事。
2. 在工作中我喜欢独自筹划，不愿受别人干涉。
3. 在集体讨论中，我往往保持沉默。
4. 我喜欢做戏剧、音乐、歌舞、新闻采访等方面的工作。
5. 每次写信我都一挥而就，不再重复。
6. 我经常不停地思考某一问题，直到想出正确的答案。
7. 对别人借我的和我借别人的东西，我都能记得很清楚。
8. 我喜欢抽象思维的工作，不喜欢动手的工作。
9. 我喜欢成为人们注意的焦点。
10. 我喜欢不时地夸耀一下自己取得的好成就。
11. 我曾经渴望有机会参加探险。
12. 当我一个独处时，会感到更愉快。
13. 我喜欢在做事情前，对此事情做出细致的安排。
14. 我讨厌修理自行车、电器一类的工作。
15. 我喜欢参加各种各样的聚会。
16. 我愿意从事虽然工资少，但是比较稳定的职业。
17. 音乐能使我陶醉。

⁹¹ http://www.360doc.com/content/11/1022/21/1324621_158287225.shtml.

18. 我办事很少思前想后。
19. 我喜欢经常请示上级。
20. 我喜欢需要运用智力的游戏。
21. 我很难做那种需要持续集中注意力的工作。
22. 我喜欢亲自动手制作一些东西，从中得到乐趣。
23. 我的动手能力很差。
24. 和不熟悉的人交谈对我来说毫不困难。
25. 和别人谈判时，我总是很容易放弃自己的观点。
26. 我很容易结识同性别朋友。
27. 对于社会问题，我通常持中庸的态度。
28. 当我开始做一件事情后，即使碰到再多的困难，我也要执著地干下去。
29. 我是一个沉静而不易动感情的人。
30. 当我工作时，我喜欢避免干扰。
31. 我的理想是当一名科学家。
32. 与言情小说相比，我更喜欢推理小说。
33. 有些人太霸道，有时明明知道他们是对的，也要和他们对着干。
34. 我爱幻想。
35. 我总是主动地向别人提出自己的建议。
36. 我喜欢使用榔头一类的工具。
37. 我乐于解除别人的痛苦。
38. 我更喜欢自己下了赌注的比赛或游戏。
39. 我喜欢按部就班地完成要做的工作。
40. 我希望能经常换不同的工作来做。
41. 我总留有充裕的时间去赴约会。
42. 我喜欢阅读自然科学方面的书籍和杂志。
43. 如果掌握一门手艺并能以此为生，我会感到非常满意。
44. 我曾渴望当一名汽车司机。
45. 听别人谈家中被盗一类的事，很难引起我的同情。
46. 如果待遇相同，我宁愿当商品推销员，而不愿当图书管理员。
47. 我讨厌跟各类机械打交道。
48. 我小时候经常把玩具拆开，把里面看个究竟。
49. 当接受新任务后，我喜欢以自己的独特方法去完成它。
50. 我有文艺方面的天赋。
51. 我喜欢把一切安排得整整齐齐、井井有条。
52. 我喜欢做一名教师。
53. 和一群人在一起的时候，我总想不出恰当的话来说。
54. 看情感影片时，我常禁不住眼圈红润。
55. 我讨厌学习数学。
56. 在实验室里独自做实验会令我寂寞难耐。

57. 对于急躁、爱发脾气的人，我仍能以礼相待。
58. 遇到难解答的问题时，我常常放弃。
59. 大家公认我是一名勤劳踏实的、愿为大家服务的人。
60. 我喜欢在人事部门工作。

职业人格的类型：（符合以下是答案的记1分，不符合的记0分）

常规型：是（7，19，29，39，41，51，57），否（5，18，40）

现实型：是（2，13，22，36，43），否（14，23，44，47，48）

研究型：是（6，8，20，30，31，42），否（21，55，56，58）

企业型：是（11，24，28，35，38，46，60），否（3，16，25）

社会型：是（26，37，52，59），否（1，12，15，27，45，53）

艺术型：是（4，9，10，17，33，34，49，50，54），否（32）

请将得分最高的三种类型从高到低排列，得出一个（或两个）三位组合答案，再对照《人格类型与职业环境的匹配》得出人格类型所匹配的职业。

《人格类型与职业环境的匹配》

现实型（R）

R：具有顺从、坦率、谦虚、自然、坚毅、实际、有礼、害羞、稳健、节俭的特征，表现为：

1. 喜爱实用性的职业或情境，以从事所喜好的活动，避免社会性的职业或情境。
2. 用具体实际的能力解决工作及其他方面的问题，较缺乏人际关系方面的能力。
3. 重视具体的事物，如金钱，权力、地位等。工人、农民、土木工程师。

研究型（I）

I：具有分析、谨慎、批评、好奇、独立、聪明、内向、条理、谦逊、精确、理发、保守的特征，表现为：

1. 喜爱研究性的职业或情境，避免企业性的职业或情境。
2. 用研究的能力解决工作及其他方面的问题，即自觉、好学、自信、重视科学，但缺乏领导方面的才能。科研人员、数学、生物方面的专家。

艺术型（A）

A：具有复杂、想象、冲动、独立、直觉、无秩序、情绪化、理想化、不顺从、有创意、富有表情、不重实际的特征，表现为：

1. 喜爱艺术性的职业或情境，避免传统性的职业或情境。
2. 富有表达能力和直觉、独立、具创意、不顺从（包括表演、写作、语言），并重视审美的领域。诗人、艺术家。

社会型（S）

S：具有合作、友善、慷慨、助人、仁慈、负责、圆滑、善社交、善解人意、说服他人、理想主义等特征，表现为：

1. 喜爱社会型的职业或情境，避免实用性的职业或情境，并以社交方面的能力解决工作及其他方面的问题，但缺乏机械能力与科学能力。
2. 喜欢帮助别人、了解别人，有教导别人的能力，且重视社会与伦理的活动与问题。教师、牧师、辅导人员。

企业型 (E)

E: 具有冒险、野心、独断、冲动、乐观、自信、追求享受、精力充沛、善于社交、获取注意、知名度等特征, 表现为:

1. 喜欢企业性质的职业或环境, 避免研究性质的职业或情境, 会以企业方面的能力解决工作或其他方面的问题能力。
2. 有冲动、自信、善社交、知名度高、有领导与语言能力, 缺乏科学能力, 但重视政治与经济上的成就。推销员、政治家企业家。

常规型 (C)

C: 具有顺从、谨慎、保守、自控、服从、规律、坚毅、实际稳重、有效率、但缺乏想象力等特征, 表现为:

1. 喜欢传统性质的职业或环境, 避免艺术性质的职业或情境, 会以传统的能力解决工作或其他方面的问题。
2. 喜欢顺从、规律、有文书与数字能力, 并重视商业与经济上的成就。出纳、会计、秘书。

活动训练

目标: 通过择业训练, 协助大学生建立生涯发展的基本概念; 协助学生了解并自我评估个人兴趣、能力、个人特质价值观, 形成正确的职业价值观; 协助学生通过谋职演练、参加活动、帮助学生探索个人择业潜力、学会职业生涯规划技巧及工作适应方式。

(一) 让形象说话

1. 目的: 让毕业生意识到在求职面试过程中个人形象的重要性。
2. 时间: 15 分钟。
3. 操作:

(1) 面试是向求职者提供一个自我表现才能的好机会, 如果自我表现的好, 就可以找到一份好工作; 反之, 一切都要重新开始。在面试时, 你认为塑造良好形象应该注意什么? 请从以下所列项目中做出选择:

(2) A. 头发 B. 衣服 C. 裤子 D. 鞋 E. 个人卫生 F. 微笑 G. 姿势
H. 化妆 I. 仪态 J. 礼貌 K. 积极肯定的反应 L. 自信 M. 忌数落人 N. 忌说谎
O. 忌邀功 P. 忌迟到

(3) 请你思考:

最容易让你想到的三个方面是: _____。

最容易让你忽视的三个方面是: _____。

4. 总结: 面试是整个求职过程中的关键环节, 前面的一切准备都是为了获得一次宝贵的面试机会, 面试的结果决定着求职的成功与否。因此, 在面试前, 应注意个人形象, 充分展示个人良好的外部形象。

（二）职业访谈

1. 目的：通过访谈，了解择业方向、生涯发展。
2. 时间：30 分钟。
3. 操作：
 - （1）请你访谈 2~3 名本专业的学长或教师，访谈内容包括以下：
 - （2）所学专业的就业出路；近 3 年所在院系毕业生就业去向；薪金水平；岗位前景描述；结合本专业的学习，在大学期间“我”应该培养哪些能力。
 - （3）讨论：
 - ① 以小组为单位分享访谈结果。
 - ② 听到了别人的调查结果，你得到了什么启发？
 - ③ 通过这个活动你的收获是什么？对你职业生涯的确立有什么样的帮助？
 - ④ 小组分享结束后，可以把所有的调查结果都贴在墙上，浏览其他小组的结果。
4. 总结：通过调查让我们直面了解到所学专业的就业前景、薪资、发展前景等重要信息。因此，为了获得一份理想的工作，我们在大学期间就应该努力学习，培养自己的专业素养，以期在今后的个人成长道路上获得良好的发展。

（三）生涯拍卖

1. 目的：了解自己的职业价值。
2. 时间：40 分钟。
3. 操作：
 - （1）发给每人一张纸，其上打印以下内容。豪宅、巨富、一张取之不尽用之不竭的信用卡、美貌贤惠的妻子或英俊博学的丈夫、一门精湛的技术、一个小岛、一所宏达的图书馆；长命百岁、一个勤劳的仆人、三五个知心朋友、名垂青史、一张免费旅游世界的机票、和家人共度周末、直言不讳的勇敢和百折不挠的真诚。
 - （2）每人象征性发给 1000 元钱，代表你一生的时间和精力。
 - （3）将以上人生的美事和优良品质逐一进行竞拍，参加游戏的人员可以用自己手中的积蓄买这些可能性。100 元起价，欢迎竞价。
 - （4）当主持人连喊三遍同一价格，无人再出高价的时候，锤子就会落下，这项生涯就属于你了。
 - （5）组织学生讨论：①你为什么要用全场最高价得到此样东西？你现在后悔了吗？为什么？②有的同学什么都没有买，为什么？③在拍卖过程中，你有什么感受？④假如现

在已经是生命的终点，你是否后悔刚才所争取的东西？而这东西是否你最想要的？⑤金钱是否就会带来幸福和欢乐？有没有一些东西比金钱更重要的？

4. 总结：通过生涯拍卖，我们认识了自我职业取向，深刻认识到职业生涯选择的艰难性和价值观对人生的重要影响。因此，从现在开始，我们要好好反思自己。

（四）生涯幻游

1. 目的：帮助大学生了解自己希望成为什么样的人，找到努力的方向。

2. 时间：50 分钟。

3. 操作、指导语：

（1）请老师阅读指导语，阅读时必须缓慢和放松，最好配上轻柔背景音乐，在标准（停顿）的地方要有停顿。请同学充分放松，结合引导词想象，在心里记下自己的幻游经历。

（2）指导语：

我们即将要进行一个穿越时空的旅行，感受一下未来 10 年后的自己，想象一下那个时候你的生活会是什么样子。好，现在请你尽可能放松，在你的位子上躺下或调整到你觉得最舒服的姿势。注意跟上我的指导语，尽可能使想象的图像清晰化。注意，幻游过程中不要发出任何声音。

现在闭上眼睛：尽可能放松自己（停顿），调整你的呼吸：呼气（停顿）、吸气（停顿）、呼气（停顿）、吸气（停顿）。好，保持这样平稳的呼吸。接下来，放松身体每一部分肌肉：放松（停顿）、放松（停顿）、放松（停顿）。

想象现在你已经乘坐上时空穿梭机，目的地是十年后的某一天。

想象你正好清晨刚醒来（停顿）。是睡到自然醒、还是被闹钟吵醒的？现在是几点钟？你在哪？观察四周是什么样子的（停顿）？你看到什么？闻到什么？听到了什么？起床后的第一件事情做什么？（停顿）

洗漱完，你考虑要穿什么衣服去上班，想象你正站在镜子前面装扮自己。你最后决定穿什么衣服？（停顿）当你想到今天的工作时你的感觉怎样？是平静、激动、厌倦，还是害怕？（停顿）

你现在正在吃早饭，有人和你一起吃吗？还是你一个人吃？（停顿）现在你准备去上班，出门后回头看看你住的房子，它是什么样子的？（停顿）

好，现在出发。你用什么交通工具去单位？有人和你一起吗？如果有的话是谁呢？当你走时注意周围的一切。（停顿）单位离家有多远？（停顿）

到达单位了。想象一下单位是什么样子的，它在哪里？看起来怎么样？（停顿）

现在你走进工作的地方。那儿都有些什么人？多少人跟你一起工作？他们在做什么？单位的人都是怎么称呼你的？（停顿）你的办公室是什么样子的？

接下来你要做什么？（停顿）想象一下你上午的工作都做了些什么？你是用你的思想在工作，还是做一些简单的事务性工作？你跟别人一起工作，还是独自工作？是在户外、还是室内工作？（停顿）

现在上午的工作结束了，你该吃午饭了。你去哪里吃饭？跟谁一起吃饭？你们谈些什么？（停顿）

现在回到工作中来。下午的工作与上午的工作有什么不同吗？（停顿）你一天的工作结束了，这一天让你感觉到满足还是沮丧？为什么？（停顿）今天你还想去别的地方吗？（停顿）在这一天当中，你还想做的是什？（停顿）

现在，你回家了。有人欢迎你吗？（停顿）回家的感觉怎样？（停顿）你如何与家人分享这一天所做？（停顿）

你准备去睡觉了。回想这一天，你感觉如何？（停顿）你希望明天也是如此吗？（停顿）你对这种生活感觉究竟如何？（停顿）

过一会儿，我将要求你回到现在。好了，你回来了……看看周围的一切，欢迎你旅游归来。

喜欢你幻游的生活吗？喜欢的话可以分享你的经历。现在请你与你的同学分享你所描绘的图像所代表的含意。在生涯幻游活动当中，你能发现每个同学对自己未来的期待及生活方式都大一样。虽然十年距离现在还有一段时间，但未来的生活是现在时间及努力的延伸所形成的，思考未来，有助于自己去反省现在，并找到自己的生活目标。

在与别人分享时，你对于别人的生活有何看法？你喜欢自己的生活，还是羡慕别人的生活？要如何实现自己理想的生活呢？你的理想与现实能配合吗？做完以上的活动之后，你的感觉如何？请你把它写下来。

（3）请说明以下问题：

- ① 我在进行幻游时，印象最深刻的画面是：
- ② 我在进行幻游后，对比与现在环境最大的不同点是：
- ③ 我在进行幻游后，最深的感受是：
- ④ 我在进行幻游后，我觉得未来的生涯发展会是怎样的？
- ⑤ 我认为我未来会从事的职业。
- ⑥ 我认为我的未来会与幻游过程相关吗？

4. 总结：提前思考自己的职业及职业生涯有助于促进你对现在的思考，反省自己，抓住时间，学会有效的时间管理。

（五）生涯规划

1. 目的：初步制定自己的职业生涯目标。
2. 时间：30 分钟。
3. 操作：

（1）根据本章的学习及前面的活动训练，大学生对自己的职业世界已经有了一定的了解，可以初步制定自己的职业生涯目标，以及达到此目标需要具备的条件。个人现阶段的条件情况，主要的难点在哪里？有哪些资源可以利用？有哪些注意点？具体时间如何分配？根据以上这些信息填写一张职业生涯规划表。

（2）填写职业生涯规划表。见下表。

职业生涯规划表

姓名				性别			年龄		
学校				专业			政治面貌		
职业生涯规划		就业		升学		出国		创业	
自我认知	性格和能力								
	专业知识特长								
环境认知	国家、社会、行业方面								
	学校学习、生活方面								
对要从事职业的认知									
今后要培养的能力									
职业目标		短期目标							
		中期目标							
		长期目标							
		人生目标							
目前的难点									
目前可利用的资源									
要注意的问题									
时间的分配									

4. 总结：充分分析各种条件和资源，初步制定自己的职业生涯规划目标，并以此来督促自己的学习和目标，并在实际学习和工作中随时注意调整。

作业反思

小刘的创业之路

2010年，小刘毕业于东北某大学艺术系形象设计专业，由于在校期间学习成绩优秀，各方面表现突出，被学校聘为专职教师，成为该大学的一名艺术系的形象设计专业教师，月工资在2000元左右。工作之后，小刘兢兢业业，热爱教学，仔细研究教法，认真传授专业技能，深受学生的欢迎。但他酷爱所学专业，感到在校任教限制其专业能力的发展，梦想将来能够跟随影视剧组，在实践中增强专业技能，从而成为一个形象设计大师。因此，工作两年后，他不顾学校领导的反对和劝告，毅然辞职，来到北京，跟随影视剧组跑龙套，为剧组的一些配角做发型设计，同时干一些打杂的活儿，每月1000元左右。在跟随影视剧组跑龙套的过程，他增长了经验，学到许多在校期间学不到的本领，专业技能得到极大的提高，也拓宽了眼界。2015年1月份，他回东北某一大城市，创办了一家人物形象设计公司，发展各种相关业务，包括专业技能培训、人物形象整体设计、服装设计、美容、美发等。现在他的公司已经初具规模，业务活动广泛，有培训机构、技能鉴定站、影楼、人物形象设计室等，月收入过万元。

请根据本章所学内容分析案例中小刘的职业生涯发展之路。



主要参考文献

- [1] 欧阳辉, 袁忠霞. 大学生心理健康应用教程[M]. 沈阳: 辽宁教育出版社, 2012.
- [2] 魏改然. 大学生心理健康教育[M]. 北京: 化学工业出版社, 2010.
- [3] 陈昉, 王明娟. 新编大学生心理健康教育[M]. 北京: 北京邮电大学出版社, 2012.
- [4] 田爱香. 大学生心理健康教育[M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2014.
- [5] 刘晓玲. 大学生心理健康教育[M]. 北京: 旅游教育出版社, 2012.
- [6] 李红亚, 万虎, 李岚冰. 爱的成长——大学生心理健康教育[M]. 北京: 现代教育出版社, 2012.
- [7] 白羽. 改变心力——团体心理训练与潜能激发[M]. 杭州: 浙江文艺出版社, 2006.
- [8] 连榕, 张本钰. 大学生心理健康[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [9] 周家华, 王金凤. 大学生心理健康教育[M]. 北京: 清华大学出版社, 2010.
- [10] 蔡晓军, 张立春. 自助与成长——大学生心理健康教育[M]. 上海: 教育科学出版社, 2010.
- [11] 郑日昌, 陈永胜著. 学校心理咨询[M]. 北京: 人民教育出版社, 2003.
- [12] 李文霞, 任占国, 赵传兵. 大学生心理健康教育[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2013.
- [13] 中国就业培训技术指导中心, 中国心理卫生协会. 国家职业资格培训教程——心理咨询师(基础知识)[M]. 北京: 民族出版社, 2012.
- [14] 崔建华. 快乐成长营——大学生心理素质提升训练[M]. 厦门: 厦门大学出版社, 2009.
- [15] 吉家文. 新编大学心理健康教育——健康的心理为你添上飞翔的翅膀[M]. 天津: 南开大学出版社, 2012.
- [16] 刘畅. 大学生心理素质教育[M]. 北京: 北京交通大学出版社, 2007.
- [17] 郑乐平, 卫红. 大学生心理健康教育[M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 2013.
- [18] 赵海信. 大学生心理健康教育[M]. 沈阳: 东北师范大学出版社, 2013.
- [19] 樊富珉, 王建中. 当代大学生心理健康教程[M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2014.
- [20] 张文新. 大学生心理健康教育[M]. 济南: 山东人民出版社, 2013.
- [21] 杨昭宁. 大学生心理健康教育[M]. 济南: 山东人民出版社, 2012.

- [22] 梅宪宾. 大学生心理健康教育[M]. 长春: 吉林大学出版社, 2011.
- [23] 宋宝萍. 大学生心理健康教育[M]. 西安: 西安电子科技大学出版社, 2007.
- [24] 姚萍. 大学生心理健康与咨询[M]. 北京: 北京大学出版社, 2010.
- [25] 李百珍. 青少心理卫生与心理咨询[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2011.
- [26] 张松. 大学生心理健康教育[M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2012.
- [27] 杨眉. 《心理关键词影响你的一生》[M]. 广州: 广东出版集团花城出版社, 2011.
- [28] 崔艳. 大学生心理健康教育[M]. 大连: 东北财经大学出版社, 2013.
- [29] 王金云, 张静, 宋大成. 大学生心理健康教育与训练[M], 北京: 电子工业出版社, 2015.
- [30] 王奕威. 应激中介因素与大学生心理危机的关系研究[D], 上海: 华东师范大学, 2010.
- [31] 王定福. 大学生心理危机预警系统建构研究[D], 武汉: 华中师范大学, 2011.
- [32] 夏领婕. 当代大学生使用手机的现状及影响——以武汉两所高校为例[D]. 武汉, 华中科技大学, 2013.
- [33] 黄有梅, 李德. 当代高校大学生性心理特点分析及对策[J]. 当代教育论坛, 2004, 09, 85-86.
- [34] 秦戬. 大学生学习心理分析[J]. 商丘师范学院学报, 2005, 21(1):159~160.
- [35] 连榕, 杨丽娟, 吴兰花. 大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表的编制[J]. 心理学报, 2005, 37(5):632-636.
- [36] 韩登亮, 齐志斐. 大学生手机成瘾症的心理学探析[J]. 当代青年研究, 2006, 12, 34~38.
- [37] 王维, 陈青山, 刘治民, 林佩贤, 严红虹. 广东某高校大学生性幻想情况分析[J]. 中国学校卫生, 2008, 29(3):222~223.
- [38] 程芳. 科学发展观下大学生生命教育新论[J]. 当代教育论坛(上半月刊), 2009(6): 28.
- [39] 单常艳, 王俊光. 高校生命教育与心理健康教育的建构研究[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2009(9):55.
- [40] 师建国. 手机依赖综合征[J]. 临床精神医学杂志, 2009, 19(2):138~139.
- [41] 卢勤. 大学生心理危机预防与干预体系的构建[J]. 中国青年研究, 2010, 09:110~112.
- [42] 梁九清, 王淑敏. 大学生负性情绪影响因素调查分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(2):302~304.
- [43] 郑晓娜, 辛斌. 在校大学生手机依赖调查报告——沈阳 5 所学校为例[J]. 沈阳航空航天大学学报, 2012, 29(6), 73~76.
- [44] 洪艳萍, 肖小琴. 大学生手机依赖状况及其与人格特质[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(4):626~627.

- [45] 邓婷,王燕晓. 浅析当代大学生爱情能力的培养[J]. 吉林省教育学院学报, 2014, 12(30):23~25.
- [46] 赵振杰. 当代中国大学师生关系管理探析[J]. 教师教育研究, 2015, 5:89~93.
- [47] <http://www.gaofen.com/>
- [48] <http://health.sina.com.cn/hc/s/2013-09-04/1038103041.shtml>
- [49] <http://www.qqbaobao.com/baike/zaoqi/90065.html>
- [50] <http://wenku.baidu.com/view/9aa90ac7a1c7aa00b52acbda.html>
- [51] http://www.360dPoc.com/content/11/0309/14/6207320_99540119.shtml 